IAN KERNER

CUM SĂ SATISFACI UN BĂRBAT

Ghid pentru femeile puternice

Editura Paralela 45

IAN KERNER

CUM SĂ SATISFACI...

Redactare: Ioan Es. Pop
Tehnoredactare & DTP copertă: Mihail Vlad
Pregătire de tipar: Marius Badea

Ilustrații de Naomi Pitcairn

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
KERNER, IAN
Cum să satisfaci un bărbat : ghid pentru femeile puternice /
Ian Kerner ; trad. din lb. engleză de Mugur Butuzu. - Ed. a 2-a. - Pitești :
Paralela 45, 2018
ISBN 978-973-47-2850-3
I. Butuza, Mugur (trad.)
613.88

Passionista: The Empowered Woman's Guide to Pleasuring a Man
Ian Kerner

Copyright © 2008 by Ian Kerner, Ph.D. All rights reserved.
No part of this book may be used or reproduced in any manner whatsoever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles and reviews.
Published by arrangement with HarperCollins Publishers.

Copyright © Editura Paralela 45, 2018
Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar conținutul este protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.
www. edituraparalela45.ro

IAN KERNER

CUM SĂ SATISFACI UN BĂRBAT

Ghid pentru femeile puternice

Ediția a II-a

Traducere din limba engleză
de Mugur Butuza

Editura Paralela 45

Cuprins

Prefață: Femeia de pe puntea șubredă 7

Introducere: Cea mai bună partidă de sex pe care el n-a avut-o 11

Partea întâi

Corpul masculin

1. Sub armură: înăuntrul corpului masculin 23
2. Răspunsul sexual masculin: un proces protejat 46
3. Creierul bărbatului. Mâncărimea 73
4. Mintea bărbatului: depășirea limbului libidinal și învingerea fricii de fantezie 84

Partea a doua

Tehnici

5. A pune ideile în practică 97
6. Sănătatea lui sexuală 101
7. Transformarea preludiului în postludiu 108
8. Săriți! 114
9. Coada dragonului 118

10. Dosarele adoratoarelor împătimite: o istorie orală 122
11. Erecția inimii 140
12. Excitarea, partea întâi. De la secretul de neatins
la pârdalnicul încins 148
13. Frecarea corectă 162
14. Umpleți-l bine 167
15. Excitarea, partea a doua. Stimularea ritmică 175
16. Băgați mare! 187
17. Până-n fund 191

Concluzie 197
Mulțumiri 201

Prefață

Femeia de pe puntea șubredă

Avertisment: Această carte nu este recomandată femeilor care suferă de rău de înălțime.

Permiteți-mi să explic.

Dacă va trebui vreodată să treceți râul Capilano, la nord de Vancouver, în Canada, veți avea de ales între două variante. În mod clar, cea dintâi nu e pentru cei slabi de înger: cu o lățime de vreun metru și jumătate și lungă de 150 de metri, puntea peste cheile Capilano este construită doar din scânduri și cabluri și se leagănă amenințător în vânt la vreo 80 de metri deasupra apei ce se sparge turbată de bolovani – pare o scenă desprinsă din *Vertigo*, filmul lui Alfred Hitchcock. Și cealaltă variantă? E un pod bine construit și ancorat, ce se ridică abia la vreo trei metri deasupra nivelului mării.

În 1974, doi bine-cunoscuți psihologi, Arthur Aron și Donald Dutton, au folosit aceste poduri ca obiecte ale unui experiment ingenios – unul care căuta să exploreze natura misterioasă a atracției sexuale.

Cele două secvențe ale experimentului s-au desfășurat cam așa. În ziua întâi, ori de câte ori un bărbat singur se aventura pe puntea

șubredă, se pomenea oprit la jumătatea ei de o tânără frumoasă. Ea se prezenta drept cercetătoare în psihologie, iar apoi îl întreba dacă l-ar deranja să participe la un scurt sondaj.

A doua zi, aceeași femeie urma aceeași procedură pe celălalt pod, cel temeinic construit.

Pare destul de simplu, corect? Dar în toată treaba era o mică șmecherie: când fiecare bărbat termina sondajul, tânăra femeie îi dădea numărul ei de telefon și-i spunea că poate să o sune în seara aceea ca să afle rezultatele.

Fără ca subiecții să știe, cercetarea nu era interesată de răspunsurile bărbaților, ci de ce anume se întâmpla după aceea. Aron și Dutton hotărâseră să afle care dintre bărbați aveau s-o sune pe psihologa cea frumoasă și, mai important, *de ce*. Altfel spus, interesul lor era să studieze nu numai ce se întâmpla *pe* punte, ci și cum ceea ce se întâmpla pe punte influența ceea ce avea să urmeze. Oare surescitarea și entuziasmul faptului de a fi pe puntea cea șubredă, spre deosebire de experiența mai banală de a te afla pe podul solid, aveau să inducă atracția pasională?

În termeni tehnici, Aron și Dutton testau un concept numit „atribuire eronată", cunoscut și ca teoria transferului de excitație: persistența excitării induse de o situație – să zicem, traversarea peste o punte șubredă și nu peste un pod stabil – poate intensifica o stare emoțională ulterioară. Sau, s-o spun altfel, mai simplu: oare adrenalina face ca inima să fie mai tandră?

Răspunsul? Într-adevăr, așa este.

Aron și Dutton n-au aflat doar că probabilitatea ca bărbații de pe puntea șubredă să o sune mai târziu pe femeie pentru a cere rezultatele sondajului era mai mare, dar și că *probabilitatea de a-i cere acesteia o întâlnire era mai mare.*

Voi reveni la acest experiment ceva mai târziu, când vom discuta despre rolul pe care-l joacă atâtarea și noutatea în stimularea

„reflexelor sexuale" naturale ale creierului nostru și voi schița metoda mea de tip „punte șubredă" pentru a avea parte de sex excelent. (Nu vă faceți griji: nu presupune că trebuie să faceți dragoste în timp ce săriți cu coarda elastică – deși probabil că n-ar fi rău, dacă nu se-ntâmplă vreun accident.)

Sunt absolut convins, în temeiul experienței din munca mea cu cuplurile, că sub straturile de lenjerie decorativă ce acoperă paturile noastre conjugale se întinde o punte șubredă, gata pregătită pentru un joc cu miză mare. Cu toate astea, cei mai mulți dintre noi ne consumăm viața sexuală pe podul stabil și zdravăn – deseori, chiar fără să ne dăm seama. În calitatea mea de terapeut sexolog prietenos din vecini, sunt aici să vă ajut să faceți saltul colosal de pe pod pe punte.

Dar, înainte să zguduim puntea, permiteți-mi, doar pentru o clipă, să-mi aduc omagiul poetic Femeii de pe puntea șubredă:

E Beatrice a lui Dante și Daisy a lui Gatsby; e Ginevra, Julieta, Elena și Euridice, ca să dau câteva nume.

Ați prins ideea. Femeia de pe puntea șubredă e materialul din care sunt făcute visurile, e aurul din care-i forjată dragostea la prima vedere. E sexy și incitantă – întruparea dezirabilității, esența ispitei. E muza sexului: o adoratoare împătimită*.

Dar, fie că mă credeți, fie că nu, cel mai de preț bun al Femeii de pe puntea șubredă nu e frumusețea ori corpul, ci mintea ei. E priceperea ei în psihologie sexuală și capacitatea ei de-a o aplica – *e faptul că știe, în primul rând, pe care punte s-o ia* și că are curajul să o traverseze și să-l inspire pe un bărbat să o întâlnească la mijlocul ei.

În aceste pagini, îmi propun un scop mult mai ambițios decât acela de a vă furniza o colecție de ponturi și tehnici sexuale tari. Vreau să vă ofer mai mult decât un mod *de-a face* sex, vreau să vă ofer o viziune: un mod de *a gândi* și de *a fi*.

---

* *Passionista* în original (*n.t.*).

Indiferent de felul cum arătați, de corpul și de vârsta voastră, fie că sunteți singure sau căsătorite, fie că vă apropiați de întâlnirea cu numărul 3 sau 3000, nu vreau nimic altceva decât să vă transform în adoratoarea pătimașă de pe puntea șubredă.

Introducere

Cea mai bună partidă de sex pe care el n-a avut-o

Bărbaților le place să-mi vorbească despre sex. Și nu doar în biroul meu, vreau să spun *peste tot*. Nu pot merge pe stradă fără să fiu oprit: poștașul, administratorul blocului unde locuiesc, vecinul de deasupra – fir-aș al naibii, eu știu mai bine decât nevastă-sa ce-l excită pe tipul de la raionul de delicatese al alimentarei din vecinătate.

Dar mai ales un tip pe nume Charlie mă face mereu să zâmbesc. E agent de vânzări pentru o companie farmaceutică și avem birouri în aceeași clădire, astfel că uneori mă mai întâlnesc cu el la automatul de cafea. Arată ca George Clooney și are o viață sexuală pe care mulți bărbați ar invidia-o. De fiecare dată când ne întâlnim, se dă mai aproape și îmi șoptește pe un ton grăbit și entuziast: „Doctore, noaptea trecută am avut cea mai *minunată* partidă de sex din viața mea. Femeia a fost *incredibilă*. Pot să vă spun...?"

Atunci trebuie să-l întrerup și să mă scuz. La urma urmei, am și eu o viață de trăit! Am pacienți, termene, o soție și doi fii – dacă i-aș face pe plac fiecărui tip care mă oprește și vrea să-mi povestească despre sex, n-aș mai face nimic niciodată.

Dar de cum am luat hotărârea să scriu o carte despre sexualitatea masculină, exact asta am făcut: mă opream și-l ascultam pe fiecare bărbat care voia să-mi vorbească despre sex. De fapt, chiar îi căutam. În turneul național de promovare a cărții mele, am întâlnit bărbați de toate condițiile sociale. Și, de fiecare dată când m-am așezat la discuții cu un bărbat pentru prima oară, am început convorbirea cu aceeași deschidere: „Vorbește-mi despre *cea mai bună partidă de sex* pe care-ai avut-o vreodată."

Și, măiculiță, ce mi-au auzit urechile! Am aflat nu numai despre cele mai bune partide de sex pe care le-au avut ei vreodată, ci și, mai important, despre cele mai bune partide de sex pe care *nu le-au avut vreodată* – experiențe pe care le-au dorit și la care au visat dintotdeauna, dar s-au temut să le împărtășească cu partenerele de frică să nu le jignească ori să nu le facă să creadă că-s niște ciudați. Am auzit de atâtea ori întrebarea „Sunt normal?", încât acum sunt convins că, în materie de sex, singura normalitate este că toți suntem diferiți.

Ca să cunoști realmente un bărbat, trebuie să te pui practic în pielea lui, să intri în capul lui și să afli ce înseamnă să ai un penis, cu toate fanteziile, dorințele, fricile și neliniștile ce vin la pachet. Așa că gândiți-vă la partea întâi din *Cum să satisfaci un bărbat* ca la o versiune personalizată a poveștii din *Freaky Friday* (*Vinerea ciudată*)* – nu veți fi niciodată mai aproape de a vă trezi în pielea unui bărbat și de a afla ce anume-l mișcă.

Nu tehnicile sau cunoașterea a ce merge și ce nu fac o partidă de sex excelentă. Sexul excelent vine după ce știi cum și de ce merge. De la ultimele descoperiri în domeniul chimiei neuronale a dorinței la fiziologia cuibăririi și la o recapitulare a celor trei tipuri diferite de erecții pe care le experimentează toți bărbații, am să vă conduc,

* Titlul unui roman pentru copii al scriitoarei Mary Rodgers, publicat în 1972, în care eroina, o adolescentă încăpățânată și dezordonată, se trezește într-o dimineață de vineri în corpul mamei ei, cu care se certase în seara precedentă (*n.t.*).

ca ghid, într-un tur prin corpul, creierul și mintea bărbatului – și nu voi lăsa necercetat niciun ungher și niciun colț.

În ce privește partea a doua, țineți minte că v-am avertizat că această carte nu se adresează femeilor care suferă de rău de înălțime? Sunt convins că știți că nu mă refeream literal la înălțimi. Mă refeream la atingerea unor noi înălțimi ale plăcerii, intimității și creativității erotice. Așa că pregătiți-vă să treceți puntea aceea șubredă și să stârniți ceva agitație, pentru că în partea a doua vom discuta despre tactici, tehnici și ponturi.

Dar să fie foarte clar: *Cum să satisfaci un bărbat* nu e o enciclopedie de poziții sexuale sau un catalog de tehnici și ponturi. Intenția mea nu e să vă ofer un ghid de referință, cu de toate și pas cu pas (sau limbă cu limbă), ci mai degrabă o viziune asupra plăcerii sexuale clară, concisă și *care poate fi pusă în practică*, o viziune în care fiece secvență promovează continuarea acțiunii și în care întregul e mai mare decât suma părților sale.

Plăcerea sexuală trece dincolo de tehnici și tactici. Identitatea noastră sexuală – laolaltă cu expresia, satisfacerea și extinderea acesteia – e fundamentală pentru starea generală de sănătate și pentru succesul relațiilor noastre intime. Dacă cei mai mulți dintre noi trăim într-o lume în care cea mai bună partidă sexuală este aceea de care n-am avut parte, atunci nu prea e de mirare că problemele sexuale se numără printre motivele principale ale divorțurilor și relațiilor nesatisfăcătoare.

În esență, *Cum să satisfaci un bărbat* e o prelungire naturală a filosofiei feministe din *Cum să satisfaci o femeie*, în care-i îndemnam pe bărbați să nu facă dragoste doar cu penisurile lor, ci cu tot ce sunt ei.

Deși organele genitale ale unui bărbat se află incontestabil în epicentrul modului său de experimentare a plăcerii sexuale, ele pot fi și un impediment, atunci când avem în vedere o experiență sexuală mai corporală. Penisul este deseori punctul nodal al anxietății sexuale masculine, derivat din chestiuni precum mărime, vigoare și

performanță: „O am suficient de mare, o am *prea* mare, o să mi se scoale, o s-o pot ține sculată – și dacă-mi dau drumul prea repede, dar dacă îmi ia prea mult să-mi dau drumul?" Și tot așa și iar așa.

Terapeuții sexologi au un termen pentru această dispoziție, „*spectatoring*". El desemnează procesul prin care o persoană se supraveghează în timpul angajării sale într-un eveniment sexual, în loc să se scufunde cu totul în moment. Cei mai afectați de această tendință își vor judeca și evalua propria performanță chiar în timp ce ea se desfășoară. Unii terapeuți cred că procesul de „spectatorie" este cauza principală a celor mai multe disfuncții sexuale la bărbați. Cum scria antropologul Lionel Tiger în *The Decline of Males* (*Declinul masculilor*): „Intimitatea a devenit o artă performativă."

Nu spun că bărbatul vostru „spectatorește" până își produce o disfuncție sexuală, dar din observațiile mele știu că majoritatea bărbaților suferă într-o anumită măsură din cauza asta. În același fel în care o femeie poate să nu ajungă la orgasm pentru că e prea frământată de felul cum arată în timpul actului sexual – dacă s-a udat destul, dacă talia ei e suficient de subțire, dacă-i ia prea mult să ajungă la climax, dacă-i prea zgomotoasă ori nu e destul de zgomotoasă –, capacitatea bărbaților de a experimenta plăcerea sexuală este inhibată de sentimentul autoconștient că sunt urmăriți, mai ales când acel spectator se dovedește a fi cel mai aspru critic al lor: ei înșiși.

Anxietatea sexuală masculină e în creștere. Fapt care are mult de a face cu proliferarea pornografiei, mai ales pentru că internetul ușurează accesul la ea și pătrunderea sa în cultura de masă. Când pe piață se găsesc cărți precum *Vivid Girls' How to Have a XXX Sex Life* (*Cum să ai o viață sexuală ca-n filmele XXX. Un ghid al actrițelor Vivid**) și *Porn Star Secrets of Sex* (*Secretele sexului expuse de staruri porno*), unul dintre cele mai bune lucruri pe care le puteți face pentru un bărbat este să-l încredințați *că nu trebuie* să facă dragoste ca un actor

* Casă de producție de filme pentru adulți (*n.t.*).

porno pentru a vă satisface. Acum, mai mult ca oricând, femeile trebuie să-și asume un rol activ în misiunea de eliberare a bărbaților de sub jugul standardelor lor înalte și nerealiste. Asta pentru că, pe lângă pornografie, industria farmaceutică țintește stimulenții de erecție, precum Viagra, Levitra și Cialis, spre o clientelă masculină din ce în ce mai tânără, pe care o bombardează cu mesaje de marketing ce perpetuează viziunea sexului centrat pe penis și axat pe copulare, viziune care se nutrește din anxietățile de performanță și naște „spectatorie".

Cum se observa recent într-un articol din *New York Times*: „Mulți bărbați iau Viagra pentru a scăpa de presiunea care apasă asupra lor și care le cere să performeze perfect într-o epocă hipersexualizată." În curând, în portofelul unui adolescent plin de speranțe nu se va mai găsi doar un prezervativ, ci și o tabletică albastră. (Ori de câte ori țin o conferință la vreo universitate, sunt uimit și întristat de numărul mare de mâini ridicate când întreb câți dintre bărbații din public folosesc regulat Viagra, la modul recreațional. Nu pentru că ar avea nevoie, spun ei răspicat, umflându-se în pene, ci pentru că le dă o erecție mai bună. Nu asta vor femeile?)

Dar, cum ar putea atesta orice femeie, doar faptul că bărbatul are o erecție nu înseamnă că el știe și ce să facă cu ea. Și cum Viagra e „în creștere", se pare că pentru orgasmul feminin vin vremuri „dure" – în caz că nu vă puneți partenerul pe drumul drept și nu-i arătați că nu trebuie să se concentreze la erecția lui.

Deși această carte vorbește despre cum să faceți plăcere unui bărbat, plăcerea voastră rămâne un drept fundamental și o parte esențială a actului sexual. Acesta e unul dintre principiile unei adoratoare împătimite. Desmond Morris, autor de succes și zoolog, scria în omagiul său adus corpului feminin, *The Naked Woman* (*Femeia goală*): „Fiecare femeie are un corp frumos – frumos pentru că este capătul luminos a milioane de ani de evoluție. Este încărcat cu ajustări uimitoare și rafinamente subtile care-l fac să fie cel mai extraordinar organism de pe planetă." Plăcerea voastră este vitală pentru

plăcerea partenerului. Nu e vorba de ce anume *îi* faceți lui, ci de ce anume faceți *cu* el.

Sexul pe care-l oferiți nu poate fi decât la fel de bun ca sexul pe care-l primiți. În acest sens, *Cum să satisfaci un bărbat* are tot atât de mult de-a face cu felul cum vă bucurați voi de sex ca și cu cel al partenerului.

Feministele anilor 1960-1970 s-au luptat din răsputeri pentru a recâștiga dreptul femeii la plăcerea sexuală și pentru a face feminismul sinonim cu libertatea și egalitatea sexuală. Multe dintre femeile de azi s-au născut în spiritul îndreptățirii sexuale și n-au cunoscut nicicând altă posibilitate. Ele nu luptă pentru dreptul la sexualitate, ci pentru modul cum s-o folosească. Femeia de azi are alternative, dar ce face ea cu ele e altă problemă.

Între timp, bărbatul de azi așteaptă răspunsuri. Confruntată cu femei independente și emancipate sexual, masculinitatea e într-o stare de flux și, cum s-ar zice, nereclamată. Tocmai de aceea dubla lovitură a pornografiei și a Viagrei e atât de persuasivă – și de periculoasă. Dr. Derek C. Polonsky, psihiatru și terapeut sexolog la Facultatea de Medicină de la Harvard, scria: „Scenariul pe care mulți bărbați îl urmează este unul făcut la comandă pentru a produce anxietate și izolare... deseori se bazează pe descrierea nerealistă a sexualității din filme, unde se poate vedea o progresie lină de-a lungul unor stări tot mai intense de excitare sexuală și de pasiune nonverbală fulgerătoare, în care, de obicei, masculul impune tempoul și știe exact, în fiecare moment, ce anume o va satisface pe partenera sa." Dar vestea bună este că, acum mai mult ca oricând, scenariile sexuale (felurile în care facem dragoste) sunt coapte pentru revizuire și de aceea femeile trebuie să profite de această șansă de a traduce atitudinile în acțiune. E rândul vostru să preluați controlul.

În chiar primul episod din serialul *Sex and the City*, Carrie cugetă dacă nu cumva, într-o epocă în care femeile se bucură adesea de aceleași venituri, putere și succes ca bărbații, n-ar fi timpul

să se bucure și de sex tot ca ei? Deși răspunsul meu reflex ar fi da, bineînțeles, dacă mă gândesc mai bine, aș zice că femeia de azi poate mai mult de-atât. În loc să facă sex ca un bărbat, ea și-ar putea învăța partenerul să facă sex ca o femeie: să-l facă mai senzual, mai intim, mai deschis, mai conectat și, în sfârșit, mai concentrat la plăcerea amândurora.

În prefață, am vorbit despre adoratoarea împătimită de pe puntea șubredă ca despre un ideal poetic. În realitate, viețile noastre sexuale sunt frecvent departe de a fi perfecte; sunt încărcate de subînțelesuri, de comunicare defectuoasă, ambiguități, vreri neexprimate și dorințe vinovate. Din acest motiv țin o fotografie a Punții suspendate peste cheile Capilano pe biroul meu – nu doar ca să le-o arăt pacienților, ci și ca să-mi amintesc mie însumi, ca bărbat și soț, că trebuie să am voința de a traversa acea punte dacă vreau să găsesc femeia aceea incitantă la mijlocul ei. Totul se reduce la a ne întâlni la mijloc și a ne continua călătoria împreună, o călătorie în care nu încetăm niciodată să evoluăm.

Test

Luați-vă libertatea să citiți *Cum să satisfaci un bărbat* în orice fel vi se pare convenabil. Totuși, dacă sunteți tentate să săriți peste partea întâi direct la tehnicile din partea a doua, atunci am să vă cer să cugetați mai întâi la câteva întrebări simple.

- Care e cea mai bună jucărie sexuală pe care n-o poți cumpăra cu bani?
- Care sunt cele trei tipuri de erecție pe care le experimentează toți bărbații?
- Partenerul vostru simulează orgasmul? Exact asta întreb – îl simulează? De ce sunteți atât de sigure?

- Cum poate un masaj pelvian executat corect să lungească penisul partenerului vostru?
- Dacă, așa cum a scris poetul Ogden Nash, „e fain s-o duci cu zăhărelul, da-i mai rapid cu păhărelul“*, care sunt stimulenții sexuali naturali ai creierului și cum faceți să „curgă“?
- Care e diferența dintre orgasm și ejaculare și sunt oare cele două inextricabil legate unul de altul?
- Știți care e diferența dintre un „orgasm local“ și unul „global“? Dar cum să-l stimulați pe cel din urmă?

Dacă nu sunteți sigure de răspunsul la vreuna dintre aceste întrebări importante, atunci, în spiritul volumului *Cum să satisfaci o femeie*, gândiți-vă la amânarea gratificării imediate și citiți *Cum să satisfaci un bărbat* de la cap la coadă.

Post-scriptum

Când m-am întors la New York din turneul național de promovare, aproape că-l uitasem pe Charlie („afemeiatul“ care aduce cu George Clooney). Așa că, atunci când am dat de el la automatul de cafea și mi-a zis: „Doctore, noaptea trecută am avut cea mai *minunată* partidă de sex din viața mea. Femeia a fost incredibilă. Pot să vă spun...?“, exact în clipa aceea am spus da și l-am tras după mine în biroul meu ca să obțin toate detaliile.

Primul lucru pe care l-am aflat despre viața sexuală a lui Charlie a fost că toate acele femei despre care tot povestea erau de fapt una singură: soția lui, cu care se căsătorise în urmă cu nouă ani, și mama celor doi copii ai lor, al treilea fiind pe drum.

---

* *Candy is dandy, but liquor is quicker*, în original. Ogden Nash (1902-1971), poet american (*n.t.*).

Charlie n-a încetat niciodată să fie îndrăgostit de soția lui, iar sexul a rămas, până-n prezent, fantastic.

Vreți să-i aflați secretul?

Am să vi-l spun.

Dar înainte...

Dragă Ian,

Faptul că ești terapeut sexolog nu scade din uluirea și bucuria ta față de sex? La urma urmei, sexul e mai mult decât mecanică și poziții (introduceți A în B și răsuciți până când obțineți o priză fermă) – e o expresie a iubirii. Și nu e oare iubirea, la urma urmei, misterioasă și de necunoscut?

Latitia, 28, director de producție publicitară

Ce întrebare perfectă pentru a încadra gândurile mele preliminare despre sexualitatea masculină. Cu cât învăț mai mult despre natura iubirii și despre expresia pe care-o capătă aceasta în intimitatea sexuală, cu atât mă uluiește mai tare. Dar uneori mi se pare că folosim conceptul de „mister al iubirii" pentru a fugi de responsabilitatea de a munci din greu pe care o implică intimitatea autentică. Trăim într-o cultură ce are nevoie stringentă de educație sexuală.

Al doilea cel mai frecvent motiv de divorț în această țară, după conflictul financiar, este insatisfacția sexuală, iar o parte crucială a problemei o reprezintă lipsa de comunicare și informarea deficitară. Când vine vorba să discuți cu partenerul despre sex, a sparge gheața e tot una cu a sparge aisbergul – și știm cu toții ce s-a întâmplat cu Titanicul.

Ca să vă faceți o idee despre filosofia mea clinică, lăsați-mă să vă explic foarte pe scurt cum abordez un pacient sau un cuplu nou. Terapia sexuală urmează în general un model cunoscut drept P-IL-SS-TI, abreviere pentru permisiune, informații limitate, sugestii specifice și terapie intensivă. În primul rând, pacientul are nevoie

de *permisiunea* de a se confrunta cu o problemă în mod deschis și sigur împreună cu terapeutul sau consilierul său. În al doilea rând, are nevoie de *informații* corecte – de la fapte fiziologice, la reacții psihologice – pentru a-și aborda problemele. Apoi, are nevoie de *sugestii specifice* pentru a reajunge pe drumul spre sănătatea sexuală. În anumite împrejurări, ar putea avea nevoie și de *terapie intensivă*, deși de cele mai multe ori primii trei pași sunt suficienți.

Am adaptat modelul P-IL-SS-TI pentru a-l plia mai bine pe propriul meu mod de lucru, pe care-l numesc metoda de consiliere „Privește-mă, simte-mă, atinge-mă, vindecă-mă". (Da, în tinerețe, am ascultat mult The Who*.) Pentru succesul consilierii, pacientul trebuie, întâi și-ntâi, să fie văzut. Acest lucru e important dacă te gândești la cât de mulți oameni trăiesc în disperare mută în ceea ce privește relațiile personale. Apoi, individul cu pricina trebuie simțit. Tumultul lui emoțional trebuie comunicat eficient și experimentat de partener. A treia parte, care e și o chestiune spinoasă, ia forma sarcinilor sexuale și intime care se fac acasă și apoi sunt discutate în ședințele ulterioare. Toate astea trebuie să se întâmple *înainte* ca o persoană *să înceapă* măcar procesul de vindecare. Așadar, ca să răspund la întrebarea cititoarei mele, iubirea *este* într-adevăr misterioasă. Neștiința sexuală, totuși, nu este. E un rezultat al lenei, prejudecăților și fricii. Cu cât învățăm mai mult despre sex, cu atât avem mai multe de apreciat, de înțeles și de savurat.

Pentru că, la urma urmei, dacă ne lovim de un aisberg, nu înseamnă automat că trebuie să ne scufundăm cu vas cu tot.

---

* „See Me, Feel Me" e titlul unui sigle de pe albumul *Tommy*, lansat în 1969 de formația britanică The Who (*n.t.*).

Partea întâi

Corpul masculin

1

Sub armură: înăuntrul corpului masculin

Împătimitelor, imaginați-vă următoarea situație: un bărbat se trezește-n miezul nopții ca să meargă la baie; își croiește drum încetișor printr-o cameră întunecată și bine mobilată. Întinde o mână în față, bâjbâind după ușa băii și după întrerupător. Dar ce credeți că face cu mâna cealaltă?

Își protejează organele genitale.

Pare logic, nu? Bărbații își protejează părțile intime. De ce n-ar face-o? La urma urmei, nimeni nu vrea ca bijuteriile familiei să se ciobească.

Dar dacă v-aș spune că ideea asta a autoprotejării înseamnă mai mult decât un simplu gest reflex și că este, mai degrabă, cheia ce permite sondarea străfundurilor intime și-a unghierelor întunecate ale sexualității masculine?

Să mă explic. Organele genitale masculine cresc în exterior. Încă de la o vârstă fragedă, băieții le protejează instinctiv. Cu timpul, însă, acest imbold instinctiv de autoprotejare se manifestă ca un simț continuu al naturii lor interioare, ca „repliere" fizică – extinsă, în cele din urmă, asupra întregii regiuni pelviene. (Dacă nu

mă credeți, data viitoare când sunteți într-o discotecă, uitați-vă bine la tipii dimprejurul vostru. În timpul dansului, ei nu-și mișcă decât brațele și picioarele, de parcă ar avea un stil de dans numai al lor: „Dansul mijlocului-lipsă".)

De-a lungul anilor, am vorbit cu nenumărați kinetoterapeuți, maseuri, ca și cu instructori de dans și de yoga – și toți au fost de acord că pelvisul unui bărbat adult se află frecvent într-o stare tensionată. Într-un fel sau altul, toți acești profesioniști lucrează cu bărbații ca să-i ajute să se „deschidă" – uneori, pentru a-i ajuta să gestioneze dureri de șale sau pentru a le ușura recuperarea după un accident, alteori numai pentru a-i face să treacă cu brio de primul dans la propria nuntă, fără să arate ca Frankenstein.

Unul dintre scopurile mele în această carte este să vă ajut să deschideți pelvisul bărbatului vostru, astfel încât acesta să poată experimenta sexul mai puțin inhibat, mai senzual și mai excitant.

Acest simț al replierii nu e strict fizic. Bărbații sunt înfășurați în straturi de „protecții" – fizice, emoționale, psihice –, însă toate își au axul central în pelvis, de unde se răspândesc în tot corpul, dar și în minte. Din această perspectivă, bărbatul este un cavaler într-o armură mai mult sau mai puțin strălucitoare.

Știu la ce vă gândiți acum: „Ia stai așa! Protecție? Măi să fie! Dar eu sunt cea căreia i-ar prinde bine puțină protecție – de fiecare dată când mă trage-n jos de ceafă și se-așteaptă să casc gura mare și să spun: «Aaa!»"

Exact despre asta vorbesc. Pentru majoritatea bărbaților, sexul începe și se termină cu penisul, trecând rareori dincolo de el. De la frica de a le fi maltratate testiculele, la sensibilitatea dimprejurul perineului (zona dintre testicule și anus care este doldora de terminații nervoase și care adăpostește punctul G masculin) și la atitudinea de tip „pe mine nu mă atinge nimeni acolo jos" pe care o au față de propriul fund, experiența sexuală a bărbaților este controlată și circumscrisă, întruchiparea vie a rigidității.

Dintre aceste straturi protectoare, unele sunt fiziologice și involuntare – cum este „reflexul cremaster", declanșat atunci când atingeți interiorul coapselor partenerului. Testiculele se ridică literalmente în sus și se retrag spre corp. Dar multe protecții sunt de natură psihologică.

Călătoria spre și prin masculinitate este, în bună măsură, o călătorie în care înveți cum să rămâi la comandă. Cum spune doctorul Louis Schultz, autorul volumului fund-amental (scuzată-mi fie gluma!) *Out in the Open: The Complete Male Pelvis* (*La vedere: Pelvisul masculin integral*):

> Pentru a trăi în societate, toți avem nevoie de un anumit grad de control. Dar prea mult control, totuși, ne transformă în automate. Controlul înseamnă a avea întotdeauna dreptate. Controlul înseamnă a nu-ți lăsa sentimentele să-ți influențeze viața. Controlul înseamnă a nu accepta că bucuria de a trăi e un scop. Controlul înseamnă a nu-ți exprima sentimentele. Controlul înseamnă a fi neutru sau chiar asexuat. Controlul înseamnă a nu fi senzual. Controlul înseamnă a-ți reduce capacitatea de a te bucura de sex. Controlul înseamnă a nu fi conștient ori receptiv față de sentimentele celorlalți, pentru că nu ești conștient nici de ale tale. Controlul înseamnă a te afla mereu pe un platou emoțional lipsit de relief.

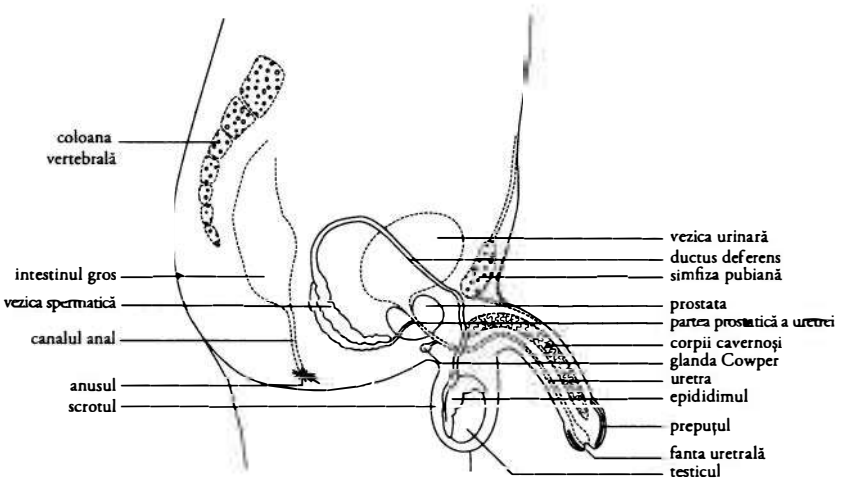
Am citat acest lung fragment pentru că – deși observațiile fine ale doctorului Schultz se întemeiază pe practica sa medicală și de expert în masarea țesuturilor profunde –, în ședințele de consiliere, am auzit și eu din partea femeilor, chiar prea des, exact aceleași lamentări față de bărbați: „Nu-i conectat la propriile sentimente"; „Nu se relaxează, ține totul în el"; „Facem sex, nu dragoste"; „Nu vorbește despre sex. De cum deschid subiectul, îmi întoarce spatele" și așa mai departe.

Dr. Schultz spune în continuare despre control și despre manifestările sale fizice: „Ca să dobândești un asemenea control, trebuie să

nu simți nimic, să devii amorțit – lucru valabil pentru întregul corp, dar adevărat mai ales pentru zona urogenitală. Protecția începe prin replierea nerușinatelor mădulare: penisul și anusul."

Mai târziu în discuția noastră, când va veni vorba despre mintea bărbatului, această regiune – anogenitală, sau pelvis integral, cum a numit-o dr. Schultz – va apărea deseori și pregnant în fanteziile și dorințele sexuale. Deși e foarte bine păzit, până într-atâta încât uneori devine tabu, pelvisul este în cele din urmă o regiune unde se semnalează abandonul și capitularea, o zonă a relaxării și a supunerii cărora bărbații vor să le cedeze, dar sunt prea timorați s-o facă. Dincolo de penis, așteaptă să fie descoperită și explorată o întreagă lume nouă de plăceri erotice. Însă dacă bărbatul nu e vreun contorsionist chinez, pentru el pelvisul este un teritoriu cu totul virgin, echivalentul corporal al Orașului Interzis.

Așadar, haideți să vedem pelvisul în integralitatea lui și să identificăm motivele – fizice și psihice – pentru care diferitele lui părți sunt obiectul straturilor de protecție, ca și modalitățile prin care voi, adoratoarele împătimite, puteți deschide acele zone.



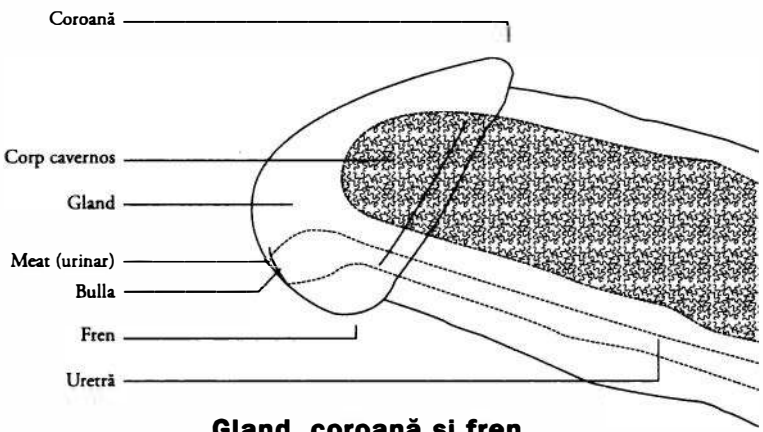
Anatomia sexuală masculină

Cu capu'

Începând călătoria noastră de la penis, partea către care se îndreaptă de cele mai multe ori atenția este glandul – sau capul. Această zonă moale și cărnoasă se tumefiază în timpul excitării și e doldora de terminații nervoase sensibile. De la marginea coroanei, până în partea inferioară a frenului (pe care majoritatea bărbaților o consideră „punctul dulce sexual"), glandul este, fără dubiu, cea mai sensibilă parte fizică a corpului masculin.

Asemenea clitorisului femeii, glandul este incredibil de sensibil la atingeri, mai ales după orgasm sau în fazele inițiale ale excitării. În timpul masturbării, glandul este zona pe care cei mai mulți bărbați o stimulează preponderent sau exclusiv. Pentru unii dintre ei, căutarea plăcerii nu trece niciodată dincolo de capul penisului lor.

În cartea ei *Talk Dirty to Me: An Intimate Philosophy of Sex* (*Vorbește-mi murdar: O filosofie intimă a sexului*), Sally Tisdale scrie: „Sexualitatea bărbatului pare în mod fundamental diferită de a mea, pentru că, în afară de cap și de vergeaua penisului, nimic altceva nu trebuie implicat în acțiune, nicio altă parte a corpului nu trebuie deranjată, atinsă, despuiată ori mânjită..."



Gland, coroană și fren

Dar tocmai datorită sensibilității sale, glandul e tot o zonă protejată, atât fizic, cât și psihic. Când vine vorba de stimularea fizică a glandului, lamentările bărbaților nu sunt diferite de cele ale femeilor care se plâng deseori că partenerii lor se năpustesc nebunește asupra capului clitoral. O femeie mi-a spus: „De fiecare dată când îmi face sex oral, parcă am fi la fiesta taurină de la Pamplona – pur și simplu, nu-ndrăznesc să-i stau în cale!" Însă nu numai femeile sunt smotocite prea repede. Iată câteva extrase din analele penisurilor persecutate:

„M-a muls de parc-aș fi fost vacă!"

„M-a mușcat de știoi de parc-ar fi fost ardei iute!"

„Vezi ce faci cu dinții! *Fii atentă la dinți*!"

Un tip, ofițer de poliție care-a văzut orori cât cuprinde, spunea despre abilitățile orale ale nevesti-sii: „Îți zic că mi-e mai frică de felațiile ei decât să intru într-o casă de drogați. Măcar acolo mă duc în uniformă. Ce-mi trebuie mie însă e o vestă antiglonț pentru sculă."

Un alt fel de protecție care converge în gland este frica de ejaculare precoce, cunoscută și sub numele de ejaculare rapidă. Aproape fiecare bărbat se luptă cu un anumit nivel de ejaculare precoce. Sondajele spun că, în SUA, ejacularea precoce e de *trei ori* mai frecventă decât disfuncțiile erectile. Nenumărate studii arată că teama de a ejacula prea curând reduce capacitatea bărbaților de a se bucura de sex.

Actrița Kim Catrall, din *Sex and The City*, scria în cartea ei *Satisfaction* (*Satisfacție*): „Bărbații care sufereau de ejaculare precoce au fost blestemul vieții mele." Și vă asigur, ca bărbat, că nu e plăcut să fii blestemul vieții niciunei femei, mai ales când vine vorba de performanțele sexuale. Sau despre Kim Catrall. Într-o epocă în care ne înăbușă reclamele la Viagra și la alte produse similare, în care impotența pare să fi devenit regulă (împreună cu avatarul ei mai

plăcut presei, disfuncția erectilă), bărbații cu ejaculări precoce încă mai suferă în tăcere.

Întrebare pentru bărbați: V-ați dat vreodată o poreclă penisului și, dacă da, care este sau ar fi aceea?

Răspuns: Țepușa, Godzilla, King Kong, Micuțu', Maimuța-de-Mare, Milu Iritabilu', Ion-de-Fier, Motorașul ce-a putut.

Întrebare pentru femei: De-ați putea, ce poreclă ați da penisului partenerului vostru?

Răspuns: Iuțilă, Vioiu', Obositu', Zbârcitu', Leneșu', Woody (ca nevroticul și indecisul Allen), Motorașul ce-ar putea, ar trebui, ar fi putut.

Una peste alta, sensibilul gland este o zonă de conflict. Nimic nu-i mai plăcut decât să-ți fie stimulat, dar, deseori, senzațiile plăcute se dovedesc a fi copleșitoare și zgâlțâie nervii. În cartea sa *The New Joy of Sex* (*Noua bucurie a sexului*), dr. Alex Confort scria despre felație: „Sunt unii bărbați, puțini, care nu suportă nici cel mai ușor sărut genital, că și ejaculează."

Proastele obiceiuri perpetuate de masturbare nu ajută deloc. Concentrându-se asupra glandului în timpul autostimulării, bărbații își creează un tipar psihic pentru ejacularea precoce, fapt ce poate duce la o viață întreagă de eșecuri sexuale. Am consiliat bărbați atât de îngrijorați de ejacularea precoce, încât preferau să nu se mai întâlnească ori să închege relații promițătoare cu femei, deseori fără să dea niciun argument pentru decizia lor.

Dragă Ian,

Cum să mă descurc cu un bărbat care suferă de ejaculare precoce, fără să-i rănesc egoul?

Maisy, 31

Urmează acest proces în trei pași: fă să-i placă!, înșfacă, pleacă*. Astfel îl vei ajuta să reducă viteza și să savureze întreaga excursie.

Pasul 1: Fă să-i placă

Dacă partenerul tău suferă de ejaculare precoce, nu e cazul să-ncepi o întreagă dezbatere încărcată de anxietăți pe acest subiect. De fapt, te poți ocupa de problema lui fără ca el să-și dea seama că tu știi că are o problemă. Și poți transforma experiența asta în ceva foarte amuzant.

Spune-i partenerului tău că vrei ca el să experimenteze plăcerile extatice ale orgasmului multiplu masculin: îl vei aduce cât mai aproape posibil de momentul declanșării orgasmului, dar va trebui să te ajute și el, anunțându-te când este pe punctul de a-l depăși. Prin stimularea manuală și orală, îl poți aduce aproape de iminența ejaculatorie, fără să-l treci dincolo de ea. Astfel, el va cunoaște una sau două extrem de plăcute contracții orgasmice, care vor descărca o parte din tensiunea sexuală acumulată în regiunea sa pelviană, vor deturna o parte din sângele care-i umple penisul și, per total, îl vor domoli.

Pasul 2: Înșfacă

Imediat ce l-ai răsfățat puțin, e momentul să-l storci puțin. Aplică o presiune fermă cu policarul și arătătorul, concentrând-o asupra uretrei, tubul ce parcurge toată partea inferioară a penisului. Strânge-l chiar de sub gland. Prin

* *Please, Squeeze, At ease!*, în original. *At ease* e comanda militară „pe loc repaus" (*n.t.*).

această tehnică, dezvoltată de Masters și Johnson, împingi sângele din penis și inhibi reflexul ejaculator.

Pasul 3: Pleacă!

După ce l-ai stors bine, dă drumul penisului și treci la îmbrățișări și sărutări, concentrându-te să stimulezi alte părți ale corpului. Înainte de a reveni la orice altă formă de stimulare genitală directă, lasă să se scurgă între 30 și 60 de secunde. Acest interval în care-l lași din mână nu numai că-i va permite partenerului tău să se relaxeze și să se domolească puțin, ci va fi și o șansă pentru el să-ți facă puțină plăcere ție.

Ejaculatorii precoci sunt, de obicei, foarte anxioși în dorința lor de a le produce orgasme partenerelor lor și se arată, în general, foarte bucuroși să le aplice acestora stimulare manuală sau orală, ori chiar să introducă în acțiune jucării sexuale. Este parte a curteniei sexuale care alcătuiește miezul cărții mele *Cum să satisfaci o femeie* și parte a filosofiei care-i permite ejaculatorului precoce să câștige încredere și control, făcându-vă, în același timp, și vouă plăcere. Nu puneți accentul pe orgasmele simultane și concentrați-vă pe cele în serie: unul după altul, începând cu al vostru.

Se știe că suferinzii cronici de ejaculare precoce obișnuiesc să-și pună și câte două prezervative, să tragă la măsea, să aplice substanțe anestezice, să rememoreze statistici sportive ori chiar să se gândească la morți – orice, numai să-și diminueze plăcerea. Dar, de fapt, eforturile lor sunt rău direcționate. Căci, în loc să-și diminueze plăcerile, bărbații trebuie încurajați să și le sporească și să le distribuie – să-și extindă experiențele sexuale dincolo de gland.

Prima dragoste nu se uită

La bărbații necircumciși, glandul e acoperit de prepuț, partea anterioară a pielii glabre care acoperă penisul, de unde iese în timpul procesului de excitare. Circumcizia, o practică obișnuită în SUA, dar nu și altundeva în lume, devine tot mai mult subiect de dezbatere, mulți asemuind-o cu mutilarea genitală.

De o parte, sunt tradiționaliștii – membri ai corpului medical, adesea –, care susțin că prepuțul e un surplus neimportant de piele, lipsit de funcții și care stânjenește igiena, putând cauza infecții atât bărbaților, cât și femeilor și sporind vulnerabilitatea față de BTS (boli cu transmitere sexuală).

Altă școală de gândire susține însă că prepuțul joacă un rol semnificativ atât în plăcerea sexuală, cât și în igienă. Prepuțul conține terminații nervoase și orice bărbat necircumcis va spune că stimularea lui este o nemaipomenită sursă de plăceri.

Însă, pentru majoritatea bărbaților necircumciși din SUA, prepuțul creează adeseori un strat de protecție în plus, care, pe deasupra, mai e și nedorit. Bărbații necircumciși știu foarte bine cât de ciudat este prepuțul lor și sunt deseori întâmpinați cu nedumerire și chiar cu dezgust atât de bărbați, cât și de femei. Ca dovadă, o femeie mi-a spus că, atunci când a văzut prima oară prepuțul unui fost iubit, i-a spus glumind: „Și ce mama naibii ar trebui să fac cu *ăsta*?" Din acel moment, sărmanul tip a întâmpinat probleme cu erecția, nemaifiind capabil să aibă una în preajma ei.

Dragă Ian,

Eram gata să-i fac, pentru prima oară, sex oral noului meu iubit, când m-am blocat din cauza prepuțului. Măi, băiete! Eu am avut parte până acum doar de tipi normali, iar chestia aia îmi cam dă fiori. Ce-aș putea face?

Jenny, 26, secretară într-o firmă de avocatură

Întâi de toate, află că, deși în America de Nord circumcizia este predominantă, ea e mult mai puțin răspândită în Europa și în alte culturi. Așadar, dintr-o perspectivă globală, e chiar „mai normal" ca un bărbat să *nu* fie circumcis.

În plus, să știi că prepuțul poate juca un rol central în ce privește atât plăcerea lui, cât și *a ta*. Prepuțul e inervat de numeroși receptori sensibili, care-l excită. Iar când se retrage în josul glandului, creează o margine mai largă, pe care multe femei o găsesc foarte stimulantă în timpul copulației. Unele femei spun că prepuțul adunat pe marginea glandului este asemenea unui stimulator al punctului G incorporat în penis.

Mai mult, bărbații necircumciși sunt de obicei extrem de atenți la igienă, așa că să știi că prietenul tău este, probabil, mai curat decât mulți alți bărbați. (Am făcut odată un sondaj printre femei, întrebându-le: Ce e mai important, un penis mare sau unul curat? Penisul curat a obținut mai multe voturi [*și* guri].)

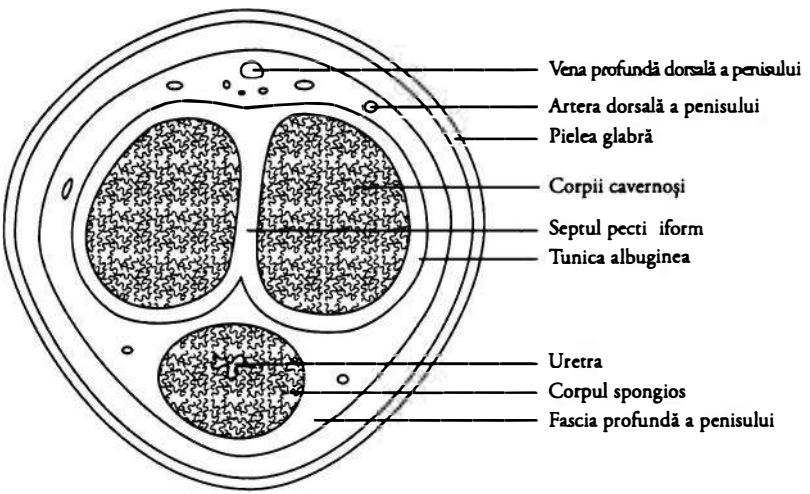
Însă e firesc să-i spui că n-ai mai făcut sex cu un bărbat al cărui penis avea prepuț. Probabil nu ești prima. Ca adoratoare pătimașă, ai grijă să te exprimi într-un mod pozitiv și constructiv și să știi că prepuțul lui nu doar că nu e un obstacol în vederea unei partide grozave de sex, ci probabil că o va face chiar mai bună. Cum mi-a zis o femeie cândva: „Un prepuț e cea mai bună jucărie sexuală pe care *nu* o poți cumpăra cu bani."

În-țeapă

Continuându-ne călătoria de-a lungul penisului, secțiunea de mijloc e vergeaua, alcătuită din trei straturi cilindrice, concentrice, de țesut moale. În cartea sa înțeleaptă *Talking Cock* (*Cocoșul vorbitor*), Richard Herring a numit corpii cavernoși, cilindrii cei mai mari, *„plămânii dorinței*, căci par să «respire» sânge în timpul excitării și-și

țin respirația până când treaba e gata. Nu sunt «încăperi goale», așa cum am putea crede traducând denumirea lor latină (*corpus cavernosum*). Dimpotrivă, sunt plini de zgomot și furie. Sunt un senzațional și expandabil roi în care clocotește sângele"

Gândește-te la corpii cavernoși ca la partea hidraulică a dorinței: un sistem de „valve" ce permite întâi reținerea sângelui în penis, iar apoi, după ejaculare, evacuarea sângelui, fapt ce face ca penisul să revină în starea sa flască.



Secțiune transversală prin penis

Contează mărimea?

La mulți bărbați, vergeaua peniană este punctul focal al neliniștilor legate de mărimea penisului. Știm deja că numeroși bărbați sunt neliniștiți că îl au prea mic, dar există și vreo câțiva care sunt neliniștiți că îl au prea mare. Mărimea penisului joacă un

rol important în neliniștile legate de potență ale bărbaților, indiferent de mărimea sau de forma penisului lor.

Și-atunci, se pune întrebarea: Chiar contează mărimea? E o chestiune subiectivă. Dacă contează pentru tine, atunci da, contează. Clitorisul, aflat la suprafața vulvei, este centrala electrică a orgasmului feminin, astfel că, tehnic vorbind, penetrarea profundă nu e necesară pentru ca o femeie să experimenteze orgasmul. Totuși, punctul G se află în interiorul vaginului, iar un orgasm clitoral intensificat prin stimularea punctului G ar necesita o penetrare peniană – ori manuală, ori cu ajutorul unei jucării sexuale. Dar, cum punctul G se află la o distanță cuprinsă între doi și șapte centimetri de intrarea vaginală, aproape orice penis poate face acest lucru, dacă partenerul nu are un micropenis – unul chiar „mititel de tot"; conform canalului de știri BBC News, această problemă afectează doar 1 din 200 de bărbați, cu un penis în erecție mai scurt de 6 cm. De fapt, dacă te gândești că, practic, aproape toate sensibilele terminații nervoase ce contribuie la orgasmul feminin sunt dispuse în primii 2-3 cm ai intrării vaginale, diametrul (grosimea) penisului contează mai mult decât lungimea. Vom discuta mai târziu despre tehnici de lungire naturală a penisului, prin masajul pelvian.

Aparențele sunt deseori înșelătoare. Un penis mic neerect își dublează adesea dimensiunile în stare erectă. Și, cu toate că majoritatea femeilor heterosexuale se bucură de senzația fizică și/sau de apropierea emoțională implicată de penetrarea peniană, pentru că, de fapt, vaginul e un tub comprimat care, în timpul excitării, se desface și se înfășoară împrejurul penisului, mărimea contează mai puțin decât se presupune în mod obișnuit. Dar sexul depășește simpla mecanică a producerii orgasmului. E o experiență fizică, psihică și emoțională – și toate aceste trei dimensiuni influențează modul cum o anumită femeie percepe, la urma urmei, mărimea penisului.

Mulți bărbați par să presupună că a avea un penis mare e echivalent cu a fi un amant bun – sau invers, că a avea un penis mic te

exilează pe banca de rezervă a amorului. Când în sfârșit se-ncinge treaba, majoritatea femeilor simt că mai mare nu înseamnă *automat* mai bine. La fel cum bărbații percep sânii unei femei ca fiind mai mult sau mai puțin atrăgători în funcție de mărime și formă, mărimea penisului, ca și mărimea sânilor, n-are de fapt nimic a face cu fiziologia orgasmului sau cu înclinația spre plăcerea sexuală ori senzuală.

Ce spun alte femei despre mărime

„În vremurile noastre, e important ce funcționează. Tot mai mult, e tare greu de găsit un bărbat bine – sau poate-ar trebui să spun e *bine* de găsit un bărbat *tare*!"

„Nu mă interesează că-i scurtă, dar să fie groasă."

„Ce contează e o bună potrivire. Dar asta depinde mai mult de persoană, nu de mărimea sculei. Potrivirea trebuie să fie și fizică, și emoțională."

„Dacă iubești bărbatul, îi iubești și penisul."

„Mărimea e irelevantă. Pentru că, oricum, majoritatea bărbaților nu știu ce să facă chiar de-o au mare."

„Îmi plac tipii cu scule mici pentru că muncesc mai din greu. Gagiii cu scule mari sunt leneși."

„Cea mai fainâ chestie la vagin e flexibilitatea lui. O singură mărime le cuprinde pe toate."

„Cei mai mulți gagii nu rezistă cât mi-ar trebui mie, așa că nu știu dacă o fi mai bine într-un fel sau altul."

Pentru numeroși bărbați, mărimea penisului e, de fapt, mai mult o chestiune de vanitate, decât semnul unei preocupări reale pentru plăcerea femeii. Asemenea unui elegant automobil sport sau unui ceas Rolex original, un penis mare întărește sentimentul masculinității. Și, spre deosebire de femei, care sunt dispuse să discute cinstit cu

alte femei despre mărimea sânilor și despre nesiguranțele ce decurg de-aici, bărbații discută rar, dacă discută vreodată, de la om la om despre penisurile lor. O femeie nu trebuie decât să se uite împrejur ca să vadă că trăiește într-o lume populată de sâni de toate formele și mărimile. Dacă însă un bărbat e neliniștit de dimensiunile sexului său, nu prea are termeni de comparație de la care să pornească – asta dacă nu trage cu ochiul prin vestiare ori toalete, riscând să fie surprins (și, poate, luat la bătaie). Ceea ce înseamnă că bărbații au tendința să ia o mare parte din feedbackul referitor la mărimea penisului din materialele pornografice și din detestabilele „povești vânătorești" ale altor bărbați.

În plus, gândiți-vă că, atunci când un bărbat se uită în jos la penisul lui, e posibil ca, din cauza unghiului din care-l privește, să i se pară mai mic decât este de fapt. Și-atunci e ușor de-nțeles de ce există o atât de mare piață de pseudoproduse de mărire a penisului, de la pastile, la pompe.

Deși încă n-am întâlnit femeia care suferă de invidia penisului, impresia mea este că sunt destui *bărbați* care-i cad pradă. Poate că totuși Freud chiar a descoperit ceva, de vreme ce și el, ca mai toți bărbații, a trecut prin viață cu penisul mai mult în stare flască. De la a trage cu ochiul, discret, spre mădularele altora și de la invidia față de lungile ștrumeleaguri din pornografie, până la reprezentările erotice antice unde se văd falusuri exagerate, bărbații și-au măsurat și evaluat de mult timp presupusa virilitate în funcție de mărimea și turgescența penisurilor.

Iar pentru femeile care s-a întâmplat să se gândească la cum o fi să ai „o chestie de-aia", iată câteva „gânduri despre mădular" ale altor adoratoare împătimite:

„Dacă aș avea penis, aș face pipi stând în picioare și nu m-ar deranja s-o scutur pe o alee întunecată ori după un copac."

„Aș dona spermă."

„Mi-aș pune iubitul să-mi facă sex oral și să-nghită!"
„Ar fi mai interesant să penetrezi, decât să fii penetrată."
„Aș fi stăpâna lumii!"
„L-aș face pe Dick Cheney* să guițe ca un porc."

În numeroase cazuri, problema mărimii se pune atunci când bărbatul are un penis prea mare. Multe femei se panichează la vederea unui penis mare și se tem să nu fie rănite. În unele situații, chiar *se poate* ajunge la răniri. Dar asta înseamnă doar rar că e imposibil să faceți sex cu partenerul vostru, însă în mod cert trebuie să nu vă grăbiți, să fiți sigure că sunteți bine excitate, să aveți lubrifiantul la îndemână și să vă angajați într-o poziție cum ar fi aceea în care sunteți întinși unul lângă celălalt, pe-o parte, astfel încât să puteți opri și ghida penisul. Una dintre pacientele mele era așa de speriată de penisul mare al logodnicului ei, încât se gândea să anuleze nunta. Ce agrava situația ei și mai mult era faptul că prietenele ei glumeau pe tema asta și-i spuneau c-ar da orice ca să fie în locul ei. Însă acest tip de neliniște e real și poate dăuna unei relații chiar mai mult decât neliniștea legată de un penis mic.

Dragă Ian,

Prietenul meu îmi tot spune că știe că are un știoi mic și-și tot cere scuze sau face remarci autodepreciatoare. Și chiar are un penis mic. De fiecare dată când face astfel de comentarii, mă prefac pur și simplu că nu-l aud, dar așa nu fac decât să înrăutățesc situația. Cum ar trebui să procedez data viitoare când are s-o țină langa că are penisul mic?

Liz, 28, distribuitoare de articole vestimentare cu amănuntul

* Richard Cheney (n. 1941), politician și om de afaceri american. A fost vicepreședinte al SUA sub președintele George W. Bush jr., între 2001 și 2009 (*n.t.*).

Întreabă aproape orice femeie și-ți va spune categoric că, atunci când vine vorba de dragile lor joystickuri, bărbații fac din țânțar armăsar – sau invers. Pe scurt, poate ar trebui să reformulez: bărbații dau prea multă greutate chestiunii mărimii. Într-un sondaj recent, pe care l-am făcut printre bărbați tineri din colegii, am pus următoarea întrebare: „Dacă ați putea să vă întrebați iubita absolut orice despre viața voastră sexuală, ce anume ați întreba-o?" Eram sigur că vor vrea să afle dacă ele au simulat vreodată orgasmul. Dar știi care a fost cel mai frecvent răspuns: „Cum i se pare, ca mărime, penisul meu în comparație cu al celorlalți tipi cu care a făcut sex?"

Ca femeie, nu ai cum subestima măsura în care identitatea sexuală a unui bărbat se învârte în jurul penisului său. Așa că haide să punem întrebarea ta invers: *Pe tine* te deranjează că el are un penis mic? Adevărul e că, ori de câte ori vorbesc cu o femeie care se plânge de măsurătorile inferioare ale părții inferioare a partenerului ei, imediat ce trecem la subiectele reale, problema se dovedește rareori a fi mărimea *lui*, cât mai cu seamă lipsa *ei* de împlinire orgasmică. Fie că ești, fie că nu ești satisfăcută de dimensiunile partenerului tău, cadrul discuției trebuie schimbat, astfel încât punctul ei focal să devină calitatea, nu cantitatea.

Sigur că am întâlnit multe femei care s-au despărțit de parteneri din cauza insatisfacției sexuale, dar n-am întâlnit niciodată o femeie care să-și părăsească bărbatul numai din pricina mărimii insuficiente a penisului său. Există un banc vechi care zice cam așa: „Măgar e bărbatul care ți-o trage cu un penis de opt centimetri, dar, la despărțire, te sărută cu limba de 15 centimetri." Acesta nu e decât un alt fel de-a spune că sexul înseamnă mai mult decât mărimea penisului. Sfatul meu este să folosești următoarea împrejurare când el glumește pe seama mărimii penisului său ca punct de inițiere

a unei comunicări autentice. Întreabă-l de ce e așa de importantă mărimea pentru el. Dacă răspunde că îl preocupă satisfacția ta sau că e convins că mărimea penisului e direct proporțională cu plăcerea ta, speculează această ocazie pentru a-l lămuri. O cunoscută de-a mea i-a spus astfel soțului ei, nesigur de mărimea penisului său: „Uite care-i treaba! Penisul ăsta al tău nu-i singurul pe care l-am cunoscut. Dar e singurul pe care-a meritat să-l cunosc."

Iar dacă nici asta nu-i de ajuns, le spun celor care au un penis mai degrabă mic așa: Se estimează că, de regulă, o parte a penisului, cu dimensiuni cuprinse între 2 și 7 centimetri, e retrasă în perineu – cu cât zona pelviană e mai încordată, cu atât e mai probabil ca mușchii perineului să tragă și să adăpostească penisul înăuntrul corpului. Când pelvisul unui bărbat e deschis prin relaxare, respirație și masaj, chestiuni despre care vom discuta mai târziu, e foarte posibil ca penisul să i se lungească.

Dragă Ian,

Prietenul meu nu mă lasă să urc pe el când facem sex, de frică să nu-i „rup" penisul. E măcar posibil așa ceva?

Tania, 36, avocată

Crezi sau nu, da, chiar *este* posibil să rupi penisul unui bărbat, deși e foarte improbabil. (Fapt interesant, anxietatea masculină legată de ruperea penisului e mult mai frecventă decât cazurile când așa ceva chiar se întâmplă.)

Ruperea penisului are loc de obicei atunci când penisul erect e împins într-un obiect dur, cum ar fi, de exemplu, osul pelvian. Dacă auzi un „pârâit", atunci să știi că partenerul tău și-a rupt penisul; își va pierde rapid erecția, iar penisul i se va îndoi pe-o parte sau pe alta. Dacă se întâmplă asta, e imediată nevoie de îngrijire medicală

și, posibil, chiar de intervenție chirurgicală – una peste alta, n-ar fi o vizită de plăcere la camera de gardă a spitalului de urgență.

Eu unul n-am întâlnit încă bărbatul care chiar să-și fi rupt penisul, deși am consultat bărbați care s-au născut cu sindromul Peyronie, o boală congenitală ce produce o cocoșare a penisului din cauza fibrozei (adică a rigidizării unor țesuturi). Am auzit de un singur caz de fractură de penis, în care femeia, mult mai mare și mai masivă decât partenerul ei sexual, s-a hâțânat deasupra lui într-un abandon dezlănțuit și a reușit să-i rupă mădularul. Nu mai e nevoie să spun că, după o jenantă vizită la spitalul de urgență și după tratamentul adecvat, cei doi au fost mai puțin energici în zbenguielile lor.

Referitor la relația dintre pozițiile sexuale și penisurile fracturate, atunci când femeia stă deasupra, probabilitatea ca ea să-i bage partenerului penisul în atele (da, adeseori e nevoie ca penisul rupt să fie „fixat") este foarte redusă, pentru că, preponderent, presiunea (și plăcerea) depind(e) de frecarea clitorisului de osul pelvian al partenerului. Dar, dacă el e neliniștit de această poziție, începeți din poziția-standard a misionarului sau din cea unul lângă altul și lăsați partenerul să vă penetreze complet, iar apoi rostogoliți-vă *ușurel*, astfel încât să ajungeți deasupra.

Spre sud: un drum mai puțin umblat

Continuând călătoria în josul vergelei penisului, spre abdomen, ajungem la scrot, care găzduiește testiculele.

De regulă, testiculul stâng atârnă ceva mai jos decât cel drept, pentru că, la naștere, partea stângă a corpului iese prima. Aproximativ 75% dintre bărbați înclină spre stânga (deși, evident, această predispoziție stângistă nu se vede și în sondaje).

În ceea ce privește sistemul de ventilare: atunci când e expus la căldură, scrotul se întinde, îndepărtându-se de corp; când e expus la frig, se strânge și se înghesuie în corp.

Excitarea sexuală cauzează și ea retragerea testiculelor spre corp, pentru a fi astfel protejate în timpul actului sexual. Cum am spus și mai înainte, dacă vreți să testați mușchii cremasteri, atingeți coapsele partenerului vostru pe interior și observați cum testiculele o iau la fugă-n sus cu scrot cu tot.

Din analele testiculelor terorizate

„Mi-a înfulecat boașele ca pe găluștele din supă!"

„Nu strânge! Mângâie!"

„Concentrează-te la scrot – la piele –, nu la testicule. Gâdilă, zgârie ușor, ciugulește, ciupește puțin."

„De fiecare dată când prietena mea îmi atinge boașele, am un atac de panică."

„Nu zic, e grozav, dar e și o tortură."

De la scrot, ne continuăm călătoria și mai departe în ariile protejate – în zonele fierbinți ce frizează tabuul. Perineul conține rădăcina penisului.

Dispusă între scrot și anus, această zonă e numită uneori „nui", pentru că „nu-i nici una, nici alta". Însă, indiferent de ceea ce nu-i, această zonă e cu siguranță doldora de terminații nervoase și de țesut erectil ce se gonflează în timpul excitării, datorită influxului de sânge în zona pelviană. În plus, de-aici se poate stimula prostata – numită și „punctul G masculin" – printr-un masaj perineal (dacă partenerul ți-o permite). Cu scrotul la nord și cu anusul la sud, zona asta este de obicei mai bine păzită decât închisoarea din Golful Guantanamo.

Exerciții Kegel pentru el

Atât bărbații, cât și femeile au mușchi pubococcigian, responsabil de sănătatea pelvisului.

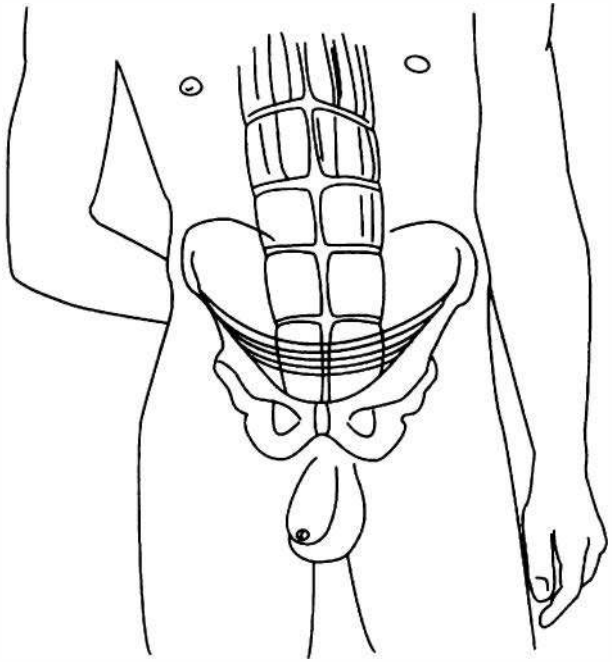
Exersarea regulată a acestui mușchi ajută, *în mod natural*, la prelungirea partidelor de sex, iar partenerului îi permite să distingă mai precis între orgasm și ejaculare, ceea ce poate duce la atingerea unui climax mai intens. Pe măsură ce îmbătrânesc, bărbații se plâng uneori că orgasmele sunt tot mai puțin intense și plăcute. Unul dintre motivele diminuării intensității și plăcerii este continua slăbire a mușchiului pubococcigian. Această motivație ar trebui să fie suficientă. Așadar, data viitoare când merge la sală, spuneți-i partenerului vostru că ridicarea greutăților nu reprezintă singurul exercițiu de urmat.

Dacă are nevoie de puțină ghidare în privința felului cum trebuie să facă exercițiile Kegel, spuneți-i că întâi trebuie să exerseze întreruperea jetului de urină în timpul micțiunii – astfel, va depista locul unde e dispus mușchiul.

Pornind de la asta, ar trebui să facă reprize de exerciții Kegel, crescând treptat și numărul lor, și intervalul cât durează contracția. Le poate face oriunde, dar poate fi amuzant ca uneori să le faceți împreună. Astfel veți avea amândoi de câștigat de pe urma exercițiilor tot mai puternice, când vă veți angaja în sex copulativ. Partenerul va putea să se țină mai mult, iar voi veți resimți contracțiile în zona punctului G, dacă el le va face în timpul penetrării. Țineți minte că exercițiile voastre Kegel îl vor face și pe el să se simtă grozav, mai ales dacă veți strânge în timp ce el se retrage sau, și mai bine, dacă, în loc de du-te-vino, veți face sex doar prin contractări musculare.

Am șezut (și-am întrebat): De ce?

Asemenea perineului, intrarea anală e bogată în terminații nervoase și reprezintă sursa unor plăceri foarte intense, dar, totodată, este protejată (ca să nu spunem mai mult). Gândiți-vă că intrarea asta e



Rectus abdominus sau „pachețelele"

*inima întunericului** sexualității masculine. Faceți-vă de cap pe-acolo, pe la spatele lui, și e foarte probabil ca partenerul vostru s-o ia razna, ca Marlon Brando în *Apocalipsa acum*.

Prostata, o glandă de mărimea unei castane, este dispusă sub vezica urinară și produce lichidul prostatic. Acest lichid alb și vâscos formează cea mai mare parte a spermei și folosește drept mediu de transmitere a acesteia.

Prostata este și o sursă de plăcere și poate fi stimulată prin atingeri ale anusului. Deși e numită deseori „punctul G masculin", eu

* Aluzie la romanul lui Joseph Conrad *The Heart of Darkness* (1899), care a fost adaptat pentru marele ecran de regizorul Francis Ford Coppola cu titlul *Apocalypse Now* (1979), în rolul colonelului Kurtz apărând Marlon Brando (*n.t.*).

unul prefer să-i spun „punctul P", nu de la „prostată", ci de la „protejat". Dacă voi și partenerii voștri vreți să vă bucurați de această pepită de plăcere intensă, trebuie să parcurgeți între doi și șapte centimetri înăuntrul rectului lor, în direcția părții frontale a corpului (către stomac). Pentru plăceri mai puțin intruzive, prostata se poate stimula și din exterior, prin masajul perineal.

Dincolo de anus, se întinde toată suprafața feselor și mușchii *gluteus maximus*, care, cel mai adesea, sunt într-o stare contractată. În plus, mai există și fâșiile de țesut fibros (*rectus abdominus*), cunoscute cu numele de „pachețele" (engl. *six-pack*), care sunt dispuse sub abdomen, în zona inghinală. În cartea sa *Out in the Open*, dr. Louis Schultz observa că aceste fâșii formează un fel de suspensor intern, care, atunci când este foarte contractat, poate reduce alimentarea cu oxigen a zonei, contribuind la crearea unei senzații de amorțire, la inhibarea excitării sexuale, la disfuncții erectile și la orgasme mai puțin intense.

Atunci când explorați corpul bărbatului, e important să priviți dincolo de penisul lui și să luați în considerare întreaga regiune pelviană. Când facem sex, penisul conduce, dacă nu cumva târăște după sine, celelalte părți ale corpului în excursia sa, lăsându-le fie supratensionate, fie flasce, fie întrucâtva desensibilizate. Din cauza unei combinații de factori, atât psihologici, cât și fiziologici, reflexul masculin de a proteja ori chiar de a păzi această zonă poate știrbi experiența sexuală. Prin deschiderea pelvisului și prin angrenarea întregului său dispozitiv de plăcere, vă puteți ajuta partenerii să se bucure de o experiență sexuală și senzuală „extracorporală" amplificată, care să fie foarte adânc înrădăcinată *în propriul lor corp*.

2

Răspunsul sexual masculin: un proces protejat

Ori de câte ori vorbesc cu bărbații despre anxietățile lor de adulți și despre subiecte sexuale, discuția noastră ajunge, invariabil, înapoi, la amintiri din anii adolescenței: erecții stânjenitoare, vise erotice, traume masturbatorii. Mulți bărbați au crescut împreună cu frați și surori, care i-au privat de prețioasele momente intime, sau cu mame iscoditoare, care bubuiau în ușa băii cerând să fie lăsate imediat înăuntru ori îi beșteleau pentru cearșafurile ori lenjeriile pătate. Indiferent de experiențele personale ale partenerilor voștri, descoperirea forței feroce a excitării și a apariției ei irepresibile tocmai când se-așteptau mai puțin a cauzat, fără îndoială, niște traume, stânjeneală și dificultăți în etapele-cheie ale dezvoltării lor psihosexuale. Din copilărie și până la vârsta bărbăției timpurii, pofte determinate hormonal sunt deseori resimțite ca forțe greu de stăpânit, care trebuie gestionate discret și rapid, nu ca niște invitații la autocunoaștere voioasă.

Deși procesul excitării, căruia i se spune și răspuns sexual, e unul nuanțat, el este trăit de obicei ca o goană nebună după orgasm.

Punctul focal e destinația, nu călătoria, iar ceea ce ar trebui apreciat și savurat este adesea consumat hulpav ca ultima cină a unui condamnat.

Așa cum e statornicit prin masturbare, răspunsul sexual masculin este deseori incompatibil cu corespondentul lui feminin. Diferențele se manifestă și în relațiile în care ne implicăm. Unii bărbați acceptă provocarea și își recalibrează comportamentul sexual pentru a se adecva nevoilor partenerei. Alții, însă, se bălăcesc într-o ignoranță satisfăcută, din cauza fricii partenerei de a fi respinsă și, în consecință, a dispoziției ei de a se preface mulțumită. Mai sunt și dintre aceia care nu se pot lepăda de fanteziile lor adolescentine și care se refugiază într-un adăpost pornocentric, denunțând drept frigidă, neatrăgătoare sau anormală orice femeie care nu ajunge la orgasm prin copulație.

Mulți bărbați, împreună cu partenerele lor, sfârșesc prin a dezvolta un fel de stenografie sexuală, un scenariu sexual care oferă cel mai ușor drum spre satisfacția constantă, dar care-i reduce pe amândoi la stadiul de automate sexuale, pentru care sexul este rutină și nu ceva surprinzător. Orgasmele pot fi chiar simultane, însă emoțional și imaginativ sunt goale, deloc mai bune, calitativ vorbind, decât descărcarea sexuală pe care fiecare dintre parteneri și-ar fi putut-o produce singur. Aceasta e lumea orgasmului solitar.

Situația aceasta nu este necesară. Înțelegând procesul răspunsului sexual masculin, îl puteți îmbiba cu spontaneitate și impredictibilitate.

Dorința

Sexologii Masters și Johnson au stabilit că ciclul răspunsului sexual uman e alcătuit din patru faze distincte: excitarea, platoul, orgasmul și remisiunea. Experții sunt însă de acord că mai există o fază, una care le copleșește pe celelalte: dorința.

Dorința este cea mai volatilă și mai misterioasă dintre toate fazele. De fapt, când Masters și Johnson au definit pentru prima oară ciclul răspunsului sexual, nici măcar n-au inclus dorința în listă. Unul dintre motivele acestei alegeri a fost acela că dorința și aţâţarea (ultimul termen putând fi folosit ca sinonim pentru excitare) sunt strâns împletite, mai ales în cazul bărbaților. Dați-i unui gagiu o erecție și va vrea s-o folosească – de aici succesul Viagrei și-al altor stimulenți de erecție, gen Cialis și Levitra. Stimularea excitării ori a aţâţării stimulează deseori însăși dorința.

Așadar, deși afirmația că bărbații se excită mai ușor decât femeile ar putea fi întrucâtva adevărată, nu cedați presupunerii că bărbații sunt simple erecții ambulante, mereu gata de acțiune. De fapt, contrar clișeelor, din experiența pe care am dobândit-o lucrând cu perechi cu libidouri neajustate, am învățat că partenerul cu o impulsiune sexuală mai scăzută este, deseori, bărbatul – până într-atât încât aș spune că dorința masculină diminuată este o epidemie invizibilă. Între timp, femeile flămânzesc după sex, suferind în confuzie și disperare mută.

În capitolul următor, voi discuta în mod special despre chimia creierului în timpul procesului de împerechere și despre motivele pentru care scăderea dorinței (față de faza de îndrăgostire) este perfect naturală și, în cele din urmă, e o parte controlabilă a vieții amoroase sănătoase și împlinite. Dar, într-o lume înțesată de clișee despre sexualitatea masculină – „Bărbații-s niște câini, ar fute și gaura cheii" –, cel mai rău lucru pe care-l poate face o femeie este să presupună că dorința e de la sine înțeleasă și că partenerul ei *trebuie* s-o vrea pentru că, nu-i așa?, *el are penis*!

Vrabia din mână...

Deseori am de-a face cu femeie frustrate de faptul că soții sau iubiții lor pretind că nu sunt interesați de sex, iar apoi îi surprind

masturbându-se. Se simt mințite și trădate. „Cum poate spune că nu simte nicio dorință, dacă se masturbează? E clar interesat de sex, dar nu cu mine, *corect*?"

Greșit. Masturbarea în aceste cazuri e de fapt un semn pozitiv: înseamnă că el încă are libido. Că nu și-a pierdut interesul față de sex. Ceea ce înseamnă că relația voastră trebuie băgată în service sau că are nevoie de o actualizare ori poate de o alimentare. Cu puțină creativitate și multă comunicare, puteți injecta o vigoare nouă în rutinele voastre sexuale vechi și dezumflate, învățând să explorați împreună ce vă atâță, atât pe el, cât și pe voi (mai multe despre acest subiect urmează în Partea a doua).

Adevărul e că, atunci când v-ați îndrăgostit, erau la lucru câteva „chimicale" puternice care alimentau procesul, astfel încât dorința era ceva la care nici nu trebuia să vă gândiți. Acum însă e de pus osul la muncă pentru a o stârni. Dar din această muncă (e vorba de fapt de multă distracție) va rezulta o adâncire a relației voastre, ca și, poate, o experiență sexuală mai antrenantă, mai dinamică și mai variată. Nu veți avea parte de actele sexuale din perioada de îndrăgostire, euforice și inflamate de „chimicale", însă acestea ar putea fi chiar mai bune – sau măcar diferite.

De exemplu, întâlnesc foarte multe cupluri, aflate în al șaselea ori al șaptelea deceniu de viață, care declară cu insistență că în prezent fac sex mai bine decât oricând altcândva. Desigur, membrii lor admit cei dintâi că sexul e altfel. Dar mai spun și că acesta a devenit mai creativ și mai tandru, mai puțin condus de orgasm, dar mai senzual și, în sfârșit, mai intim. (Ceva din asta trebuie să aibă de-a face cu faptul că, pe măsură ce bărbații îmbătrânesc, nivelul lor de testosteron scade, iar nivelul de estrogen crește. Astfel, ei descoperă în mod natural latura mai gingașă a sexului.) Cei mai fericiți bărbați sunt aceia care acceptă și adoptă aceste schimbări firești, descoperind cărări nebătătorite în excursiile lor sexuale.

Indiferent de vârstă, oamenii se schimbă. Relațiile se schimbă. De ce ar rămâne sexul neschimbat?

Dorința este rampa de lansare pentru procesul răspunsului sexual. Dar dorința e mai mult decât un punct de pornire. E începutul, mijlocul și sfârșitul sexului (cu toți pașii mici intermediari), dar e și lipiciul amoros care leagă întâlnirile sexuale. Dorința nu doar că iscă sexul, ci e și purtată de sex.

Excitarea

Acum, că am depășit adâncurile tulburi ale dorinței, drumul ce ni se deschide înainte este ceva mai drept (deși cam denivelat, uneori). În cazul bărbaților, stimularea genitală produce deseori o erecție în doar câteva secunde.

Știați că toți bărbații experimentează trei tipuri de erecție? Să le numărăm: fix trei.

Cel dintâi tip, produs de stimuli erotici, este erecția psihogenă – sau, cum prefer eu să-i spun, „erecția creierului". Bărbații cunosc și erecții reflexe, ca rezultat al stimulării genitale directe; prefer să mă gândesc la ele ca la niște „erecții fizice". În sfârșit, ei experimentează erecțiile spontane nocturne, în timpul ciclurilor REM, ceea ce explică de ce sunt atât de dispuși să facă sex dimineața – se trezesc taman în timpul unei erecții nocturne.

Merită să înțelegeți fiecare dintre aceste tipuri de erecție, pentru că toate trei au un rol aparte în excitare. Ca exemplu, faptul că bărbații se plictisesc de sex se datorează adesea lipsei unor stimuli psihogeni proaspeți în relația în care sunt implicați – altfel spus, o scădere a creativității sexuale.

Erecțiile reflexe sunt cauzate de stimularea fizică a nervilor din regiunea genitală, inițiind prima parte a unui circuit reflex și continuându-și parcursul prin partea inferioară a coloanei vertebrale.

Odată recepționat și transmis înapoi țesutului erectil al penisului, circuitul se închide și, *voilà*!, bățoșenia se ridică! Uneori, un bărbat poate fi atât de deprimat ori de stresat, încât devine imun atât la stimulii psihogeni, cât și la cei reflecși. În ciuda acestui fapt, tot se va mai trezi uneori dimineața cu o erecție nocturnă și le sfătuiesc pe femei să se folosească de ea ca de un punct de pornire. Dacă o are, de ce să n-o folosiți? Cum am spus ceva mai înainte, sexul poate fi o rampă de lansare pentru un plus de dorință. Partida de sex antrenantă de azi e materialul fanteziilor bazate pe dorință de mâine.

Acesta este motivul pentru care-mi sfătuiesc uneori pacienții să profite de erecția reflexă și să se concentreze pur și simplu asupra stimulării fizice, căci ideea că sexul cere și mai mult sex e întrucâtva adevărată. Unii bărbați n-au nevoie decât de un mic impuls fizic, deci, cum spune și sloganul celor de la Nike, „Just do it!" (Doar fă-o!).

Oricât ar părea de paradoxal, unul dintre cele mai bune moduri de a ieși din monotonia sexuală este să faci sex. Acest lucru e adevărat mai ales pentru bărbați. Studii ale creierului în timpul stimulării sexuale, în timpul cărora s-a folosit o tehnică numită tomografie prin emisie de pozitroni (PET), au arătat că bărbații par să se concentreze semnificativ mai mult decât femeile asupra senzațiilor transmise creierului de organele genitale. La conferința Societății Europene pentru Reproducere Umană și Embriologie, desfășurată la Copenhaga, Gert Holstege, de la Universitatea din Groeningen, afirma: „Acest fapt sugerează că, pentru bărbați, aspectele fizice ale jocului sexual au un rol mai însemnat în excitare decât îl au pentru femei, în cazul cărora ambianța, dispoziția și relaxarea joacă un rol măcar la fel de important."

Ideea asta – că uneori excitarea creează dorința, mai degrabă decât invers – apare și în cercetările Rosemariei Basson, terapeută și sexologă canadiană, care observa că perechile implicate în relații de lungă durată nu mai au, adesea, la fel de multe idei și fantezii sexuale spontane ca la început. Michele Wiener-Davies, consilieră pe

probleme de cuplu, spune, în cartea ei fundamentală despre libidouri neajustate *The Sex-Starved Marriage* (*Căsnicia flămândă de sex*): „Să fii atins în moduri ce stimulează duce des la excitare. Excitarea declanșează dorința puternică de a continua să ai un comportament sexual. Așadar, dorința e *ulterioară* excitării."

Sexul e și otravă, dar și antidot al otrăvii. Când cuplurile nu fac sex, sau nu așa cum le-ar plăcea să facă, tăcerea, furia și resentimentele dintre parteneri sunt într-adevăr otrăvuri. Dar, uneori, antidotul e pur și simplu acela de a face sex, ori de a vorbi despre ce fel de sex ai vrea să faci.

Dragoste la prima erecție?

De la Romeo și Julieta, la Leo și Kate din *Titanic*, suntem seduși de noțiunea romantică a dragostei la prima vedere. Dar oare să fie dragostea la prima vedere doar un mod masculin de a privi? Sunt bărbații mai predispuși să trăiască acest fenomen decât femeile? În sondajele mele făcute pe cupluri, la întrebarea: „În ce moment anume al relației voastre ați știut sigur că vreți să vă petreceți restul vieții în compania celuilalt?", răspunsurile au sugerat că, foarte probabil, bărbații au avut acest sentiment al definitivului încă de la bun început, pe când femeile, majoritar, au spus că e nevoie de timp ca să se hotărască.

Într-adevăr, savanții au observat că, atunci când ne îndrăgostim, în anumite regiuni ale creierului nostru masculin asociate cu procesarea informațiilor vizuale există o activitate mai intensă decât în părțile corespondente din creierul femeilor. Antropologa Helen Fisher spune: „Când vine momentul potrivit și un bărbat *vede* o femeie atrăgătoare, el este anatomic echipat să asocieze rapid aspectele *vizuale* atrăgătoare cu afecte legate de pasiunea romantică. Și cât de eficient se dovedește a fi acest aparat al curtării!"

Și-atunci, când vine vorba despre sex, văd oare bărbații altfel decât femeile? Și oare joacă stimularea vizuală un rol mult mai mare în excitarea sexuală masculină decât în cea feminină?

Când specialiștii de la Pfizer au realizat pe bărbați testele clinice pentru pastila Viagra, introducând în ecuație vizionarea unor materiale pornografice, au ajuns la concluzia inechivocă că stimularea vizuală joacă un rol-cheie în excitarea sexuală masculină. Când au efectuat teste similare pe femei, pornografia a făcut prea puțin pentru iscarea dorinței acestora. Să fie oare lucrurile atât de simple încât să putem concluziona că bărbații sunt ființe vizuale, iar femeile nu? Sau oare femeile au nevoie de mai mult decât de stimulii vizuali, în timp ce bărbații, de cele mai multe ori, se mulțumesc doar cu atât? Sau poate că femeile sunt la fel de sensibile la factorii vizuali ca bărbații, iar problema e că, preponderent, pornografia se adresează bărbaților.

Majoritatea femeilor cu care am discutat spun că, deși nu preferă să vizioneze singure materiale pornografice, pornografia poate fi excitantă, numai că trebuie inclusă într-o experiență mai elaborată, la care să ia parte împreună cu un *anumit* bărbat. Există chiar informații care sprijină ipoteza că femeile joacă un rol tot mai mare în alegerea materialelor pornografice împreună cu bărbații. Am făcut un sondaj pe mai mult de o sută de bărbați și femei și tuturor le-am pus întrebarea: „Ați solicitat vreodată un film porno atunci când erați cazați singuri într-un hotel?“ Toți bărbații au declarat că au făcut-o (cu excepția celor ce nu s-au cazat niciodată singuri într-un hotel care, printre serviciile sale, oferea și materiale porno), dar, lucru interesant, numai un număr minuscul de femei au făcut-o – și mai mult din curiozitate, decât ca să se excite.

Există însă o tabără foarte vocală care susține că femeile chiar sunt la fel de interesate de pornografie ca bărbații și e foarte posibil să aibă dreptate. Problema ar fi că industria pornografiei nu servește decât interesele bărbaților, lăsând deci femeile pe dinafară. Prin anii

1980, Candida Royalle, o deschizătoare de drumuri în cinemaul pentru adulți, a început să facă filme porno pentru femei. Iată, cu propriile ei cuvinte, ce a vrut să întreprindă cu seria *Femme Fatale*:

> Am creat seria *Femme Fatale* și pentru a aduce vocea unei femei în filmele pentru adulți, și pentru a le da bărbaților ceva ce puteau împărtăși cu femeia din viața lor. Îmi place să-mi numesc filmele „explicite senzual" – sau, cum le-a descris un spectator, „rețete pentru cupluri". Vi se vor părea mai puțin explicite și lipsite de tradiționala scenă a ejaculării masculine – marca majorității filmelor pentru adulți. Dar în plus veți găsi un fir narativ, muzică bună și originală și personaje reale, de toate vârstele.

Oare rețeta funcționează? Iată ce-a avut de spus despre o scenă – folosită în teste clinice – dintr-un film de-al ei, *Urban Heat* (*Fierbințeală urbană*):

> Scena a fost selectată pentru un studiu prin care se intenționa să se afle ce anume le excită pe femei. Dr. Ellen Laan a proiectat unui grup de femei o scenă hardcore dintr-un oarecare film porno adresat bărbaților, iar apoi acelorași femei le-a arătat o scenă din... *Urban Heat*, considerat „material erotic pentru femei". Răspunsul lor sexual a fost monitorizat, după care femeile au fost chestionate în privința impresiilor lor față de cele două materiale. În esență, ele păreau să răspundă fizic la ambele, dar răspunsurile lor subiective au fost foarte diferite, pentru că fie s-au rușinat, fie au fost dezgustate de pornografia masculină, însă au fost mai deschise și mai pozitive vizavi de sentimentele și reacțiile produse de scena din *Urban Heat*, filmul meu. Acest studiu a fost publicat în reviste despre sexualitate, iar rezultatele lui au apărut și într-un articol din 13 august 1995, în ediția de duminică a ziarului *New York Times*, la secțiunea „Rezumatul săptămânii"

Candida Royalle își continuă munca și azi. În prezent, însă, alături de ea a apărut o nouă generație de femei care realizează pornografie destinată unui public feminin.

Juriul încă deliberează dacă femeile sunt sau nu la fel de stimulate vizual de pornografie ca bărbații și dacă vânzările pornografiei adresate femeilor se vor apropia vreodată, cât de cât, de ale celei destinate bărbaților. Să sperăm că se va dovedi o deliberare ce merită urmărită.

Nasul ți-l urmează, el știe ce să creează!

Deși, când vine vorba despre sex, e posibil ca bărbații să fie mai atrași de aspectul vizual decât femeile, știința sprijină categoric teoria că femeile au un simț al mirosului mai ascuțit decât bărbații și că stimularea olfactivă joacă un rol mai pregnant în excitarea feminină decât în cea masculină. Mai pe scurt spus, nasul ți-l urmează, el știe ce să creează.

La unul dintre sondajele mele despre atitudinile și comportamentele sexuale, le-am cerut atât bărbaților, cât și femeilor să clasifice diverși factori ce determină atracția sexuală, inclusiv trăsături precum ochii, mărimea sânilor, simțul umorului, gusturile vestimentare ș.a.m.d. În marea majoritate a răspunsurilor date de femei, „mirosul lui" s-a clasat foarte sus pe liste, deseori fiind menționat printre primii cinci factori ce determină atracția sexuală, alături de încredere, înălțime, simț al umorului și o figură plăcută. În cazul bărbaților, mirosul femeii s-a clasat constant printre cei mai puțin importanți factori responsabili de atracția sexuală.

Dar asta nu înseamnă că bărbații nu reacționează la miros fără să-și dea seama. Un studiu suedez recent a ajuns la concluzia că bărbații și femeile răspund diferit la două mirosuri cu funcții în excitarea sexuală: un derivat al testosteronului secretat de bărbați când transpiră și un derivat al estrogenului răspândit de femei. Aceste

mirosuri, se crede, sunt feromoni, adică substanțe emise de o persoană care declanșează o reacție la altă persoană. Conform celor de la *New York Times*:

> Compusul asemănător estrogenului, deși femeilor le-a activat regiunile asociate îndeobște cu mirosul, a stimulat hipotalamusul bărbaților. Hipotalamusul este un centru cerebral care guvernează comportamentul sexual și, datorită controlului său asupra glandei pituitare situate dedesubt, starea hormonală a corpului. Fapt interesant, derivatul de testosteron a aţâţat hipotalamusul femeilor, însă bărbaților li s-a părut doar un miros oarecare. Cele două substanțe par să aibă o viață dublă, jucând rolul unui miros pentru [același] sex și rolul de feromon pentru [sexul opus].

Dacă „amprentele odorifice" pe care le au două persoane de sex opus nu se potrivesc, persoanele respective nu formează o pereche bună. De fapt, sursa mirosului unic al unei persoane derivă din sistemul ei imunitar. Conform revistei *Psychology Today*:

O parte a ADN-ului nostru, numită complex al histocompatibilității majore (MHC), e implicată în producerea mirosului nostru unic. Imunitatea se moștenește de la ambii părinți și, pentru că specia umană e mai bine apărată de un spectru cât mai larg de rezistență la boli, suntem proiectați să ne împerechem cu parteneri al căror profil MHC diferă de al nostru. Ca atare, studiile sugerează că ne plac mirosurile oamenilor cu un sistem imunitar diferit de al nostru.

Ca să testeze teoria că ADN-ul sistemelor imunitare diferite ghidează preferințele sexuale, Claus Wedekind, de la Universitatea din Berna, Elveția, a condus o cercetare în care femeilor li s-a cerut să adulmece haine purtate de diverși bărbați și să le aleagă pe acelea pe

care le găsesc mai sexy. Femeile au ales cămăși ce aparțineau unor bărbați cu profil imunitar foarte diferit de-al lor. Pentru ca puterea acestei teorii să fie și mai evidentă, trebuie menționat că multe dintre femei au declarat că au ales hainele al căror miros le amintea de actualii sau foștii iubiți. Fapt interesant, hainele aparținând bărbaților cu profil imunitar asemănător cu al lor le-au reamintit femeilor de membrii de sex masculin ai familiilor lor: de tați sau de frați. Wedekind scrie: „Acest lucru arată că preferințele determinate de MHC pentru mirosuri corporale au un rol în alegerea reală a partenerului." Astfel că, în privința împerecherii, pare că e adevărat că contrariile se atrag. E mai bine că alegi un partener care din punct de vedere genetic nu-ți este asemănător și deseori cel mai bun mod de a-l găsi este să-ți urmezi nasul. Nici nu-i de mirare că simțul olfactiv al femeilor este la apogeu în timpul ovulației.

VIN VREMURI DURE

Dragă Ian,

Prietenul meu pierde deseori erecția. Care este diferența dintre Viagra, Levitra și Cialis? Sunt ele de fapt același lucru, dar cu nume diferite, sau chiar și efectele sunt diferite? Urmăresc toate reclamele, însă aș vrea să știu la ce mă pot aștepta ca femeie.

Amanda, 32, director de departament

Toate aceste medicamente inhibă enzima PDE-5, facilitând astfel relaxarea și lărgirea mușchilor arteriali ai penisului. Acest fapt duce, în final, la o circulație sangvină mai rapidă spre penis și astfel se produce erecția.

Nu e nicio surpriză că au apărut competitori ai Viagrei, dat fiind că aproximativ 150 de milioane de bărbați din toată lumea e posibil să întâmpine dificultăți de erecție.

Levitra își face efectul mai rapid și se presupune că are mai puține urmări adverse. Efectul Cialisului ține până la 36 de ore, astfel că perechile nu se simt presate să facă sex imediat după ce bărbatul a înghițit pastila. Abia acum au început să vină informațiile clinice și rapoartele medicilor despre efectele concurenților Viagrei. Multor bărbați le place să experimenteze și să găsească pastila care li se potrivește mai bine. Totuși, astfel de experimentări trebuie să se desfășoare sub supravegherea medicului, pentru că niciunul dintre medicamentele semnalate nu e scutit de potențiale reacții adverse.

În momentul când scriu această carte, s-au eliberat rețete pentru medicamente de acest fel la mai mult de 30 de milioane de bărbați din toată lumea. Vânzările anuale aduc încasări de aproape două miliarde de dolari, în fiecare secundă eliberându-se aproximativ șase astfel de rețete. Deși stimulenții de erecție s-au dovedit mană cerească pentru bărbații în vârstă care luptau cu disfuncții erectile, cei de la *New York Times* au observat că industria farmaceutică nu-și ascunde intențiile de a-și extinde sfera clienților pentru astfel de produse, susținând că disfuncțiile erectile au căpătat în prezent proporțiile unei epidemii și că „figura reprezentativă azi pentru disfuncția erectilă este un bărbat mai tânăr și aparent mult mai sănătos".

Totuși, dacă e adevărat că disfuncția erectilă tinde spre dimensiunile unei epidemii, nu cumva ar trebui să verificăm corelațiile dintre creșterea procentului de disfuncții erectile, pe de o parte, și creșterea ratelor obezității, stresului și stilului de viață sedentar, pe de alta? Conform dr. Irwin Goldstein, de la Centrul de Medicină Sexuală al Universității din Boston, „impotența poate fi unul dintre cele mai timpurii simptome că altceva nu funcționează bine"

Așadar, poate că penisul flasc este noul simbol al bărbatului american supraponderal, stresat și sedentar, dar e și o afecțiune care n-ar trebui tratată superficial cu Viagra, ci într-un mod mai holistic.

Indiferent că un bărbat are sau nu nevoie de stimulente erectile, campaniile publicitare pentru Viagra și pentru alte pastile de același

gen au exploatat anxietatea bărbaților în legătură cu vigoarea și durata „ideale" ale erecțiilor lor, adică tocmai anxietatea care provoacă cel mai adesea disfuncții erectile.

Ca și oamenii, erecțiile nu răspund bine când se află sub presiune. Cum observa un corespondent de la *New York Times*, „mulți bărbați iau Viagra pentru a contrabalansa presiunea de a performa perfect pe care o resimt în această lume hipersexualizată"

În mod cert, forța mesajelor de marketing îi încurajează pe tinerii de până în treizeci de ani să spună despre Viagra: „Îmi place cum mă face să mă simt; îmi dă putere." Dar oare s-ar mai simți acești bărbați la fel de puternici dacă ar ști că marea majoritate a terminațiilor nervoase care contribuie la plăcerea feminină sunt localizate la suprafața vulvei și că, deci, nu e nevoie de penetrare pentru a stimula o femeie până la orgasm? Fără erecție sau fără Viagra care să-i stimuleze erecția, e posibil ca un bărbat să nu se simtă la fel de potent, dar s-ar putea dovedi un partener sexual mai satisfăcător.

Cei de la *New York Times* observau, vizavi de această Epocă de Aur a Erecției, că marile companii farmaceutice au lansat campanii publicitare de multe milioane de dolari pentru a redefini disfuncția erectilă ca pe o chestiune de calitate a vieții, țintind bărbați mult mai tineri decât înainte. „Răspunsul producătorilor de medicamente este: și ce-i rău în asta?"

Sigur că nu le pun această întrebare celor 30 de milioane de femei care, față de aceste erecții, sunt la primire. De fapt, media rareori face referire, dacă face, la perspectiva femeilor asupra stimulentelor de erecție și la felul cum le reconfigurează acestea viața intimă, alterându-le „sexpectațiile" și făcându-le chiar să lase plăcerea pe planul al doilea. De parcă toate reclamele acelea care prezintă soții fericite și satisfăcute scăldându-se în strălucirea virilității regăsite a soților lor trebuie luate ca atare și acceptate ca fapte.

Înainte de apariția tratamentelor medicamentoase ale impotenței, perechile înfruntau această problemă prin exerciții care să

construiască intimitate, prin inventivitate erotică și prin comunicare. Cuplurile erau încurajate să-și petreacă mai mult timp angrenându-se în activități prin care să creeze dorința, cum ar fi discuțiile, preludiul, fanteziile și stimularea orală și manuală. Bărbații erau încurajați să nu facă dragoste doar cu penisurile lor. Ironia este că, deși aceste activități nu duceau întotdeauna la erecții consistente, adeseori aveau ca rezultat o intimitate mai mare, relații mai puternice și, bineînțeles, mai multe orgasme feminine.

Înainte de Viagra, era mult mai probabil ca bărbații să abordeze disfuncțiile erectile într-un fel mai holistic. Acum, o singură pastiluță albastră rezolvă problema. Dar o face pur fiziologic, adesea în detrimentul factorilor psihologici. Este o parte letală a culturii noastre sexuale, atât de îngustă în vederi și cu o atenție amoroasă așa de slabă, adică a ceea ce eu numesc disfuncția deficitului de atenție sexuală (SADD). Recent, în *Journal of Canadian Family Physicians* (*Revista medicilor de familie canadieni*), se făcea următoarea observație: „Factorii psihologici individuali ori de cuplu rămân în continuare cauze importante. Combinarea tratamentului medicamentos cu terapia individuală, de cuplu ori sexuală ajută deseori mult mai mult decât simpla prescriere a unor medicamente."

Cu toate astea, e aproape de neimaginat ca un medic să-i recomande pacientului și un program de terapie sexuală, pe lângă rețeta pentru un stimulent de erecție. Și, în timp ce rețetele pentru aceste medicamente se banalizează, se vorbește tot mai puțin despre disfuncția însăși, atât în relația dintre medic și pacient, cât și în relația amoroasă de lungă durată. În schimb, ne bazăm pe scurtătura culturală încarnată în pilula însăși, dar și în brandul atotprezent, pentru a evita sarcina personală, atât de dificilă uneori, de a dialoga despre chestiuni și conflicte sexuale.

Viagra și frățiorii ei nu numai că întăresc vechile și proastele obiceiuri, ducând la repetarea acelorași vechi și nesatisfăcătoare acte sexuale, ci și refocalizează, încă mai intens, lentila asupra coitului, al

cărui totem este penisul. O femeie a făcut următoarea observație în legătură cu adoptarea tabletei de Viagra în viața ei sexuală: „Ai zice că penisul lui e un trofeu câștigat într-o competiție la care n-a participat niciodată. Și rușine să-mi fie mie că nu mă bag să-i fiu majoretă!"

Cu sau fără Viagra în viețile lor, multe femei s-au resemnat cu relații lipsite de orgasm și recurg des la simularea acestuia ca să nu rănească fragilul eu masculin ori ca să nu prelungească o activitate și așa inconfortabilă și neplăcută. Și pentru că mulți dintre noi am fost învățați că modul „corect" de a experimenta orgasmul este copulația, multor femei li se pare că ele sunt de vină pentru această stare de lucruri lipsită de climax.

Țintind mai degrabă fiziologicul decât totalitatea peisajului sexual, Viagra continuă să subordoneze sexualitatea femeilor modelului falocentric, dându-le acestora încă un motiv să se simtă responsabile de eșec, neatrăgătoare, nepotrivite și vinovate, în loc să se simtă plictisite și insuficient servite atunci când partenerii lor care înghit pastile pentru penis le lasă nesatisfăcute.

Așadar, dacă partenerul vostru ia stimulente de erecție sau se gândește să ia, dar și dacă descoperiți niște pastiluțe albastre în portofelul său, vă încurajez să vă folosiți de această oportunitate pentru a deschide noi canale de comunicare. Țineți minte, indiferent de vârsta partenerilor voștri, motivul major pentru care iau un stimulent de erecție este că vor să vă producă plăcere. Dar, cum am spus înainte, ei trebuie să știe că sexul înseamnă mai mult decât a avea pur și simplu erecție. Și e sarcina voastră, de adoratoare împătimite, să le arătați drumul cel bun.

Platoul

Străbătând ciclul excitării, bărbații ajung și la faza de platou, care durează undeva între treizeci de secunde și două minute. Prostata și testiculele se umflă, mușchii bazilari pelvieni se contractă și, adesea,

penisurile eliberează un strop de lichid limpede. Partenerul se apropie rapid de momentul iminenței ejaculatorii, un moment al fazei de platou în care, fie că mai e sau nu stimulat, el va ejacula oricum. Acest lucru nu li se întâmplă și femeilor. Chiar și când o femeie oscilează pe marginea orgasmului, ea tot mai poate să-l rateze, dacă are loc o schimbare bruscă în modul de stimulare.

Cred că și bărbații, și femeile înțeleg fundamental greșit această diferență esențială între respectivele procese de răspuns sexual. Pe de o parte, de cele mai multe ori femeile nu recunosc momentul când un bărbat depășește pragul de unde nu mai e drum de-ntors. Chiar dacă stimularea se schimbă sau se întrerupe complet, el tot își va da drumul. Pe de altă parte, bărbații cred că femeia atinge un punct al iminenței orgasmului și, ca urmare, încetează stimularea clitorală în momentul critic al misiunii, pornind în galop spre orgasmul simultan, chiar dacă procesul de răspuns sexual poate fi întrerupt până imediat înainte ori chiar și în timpul climaxului. Atât pentru bărbați, cât și pentru femei, faza platoului este un interval intens și excitant. Corpul și mintea se află în pragul cedării totale. Dar platoul este și o fază în care nu se zăbovește nici pe departe destul. De obicei, bărbații se năpustesc direct spre ejaculare, femeile alegându-se doar cu parfumul eliberării orgasmice care va să vie, numai ca să descopere că e brutal terminată, amânată ori prescurtată.

Sexul fierbinte se rezumă la recunoașterea momentului când partenerul se află în faza de platou și la reținerea lui acolo cât mai mult posibil, aducându-l până imediat înaintea iminenței orgasmice, numai pentru a-l deturna înainte de consumarea ei.

Dragă Ian,

În ultima vreme, ori de câte ori eu și prietenul meu facem sex, el trebuie să iasă din mine și să termine masturbându-se. E normal așa ceva? Care-i faza?

Michelle, 29

În timpul actului sexual, toți bărbații trec printr-un moment de iminență ejaculatorie, când, cu sau fără stimulare, ajung la orgasm. Dar mulți se deosebesc radical prin cantitatea de stimulare necesară pentru a ajunge la acel moment: unii bărbați au nevoie de foarte puțină pentru a atinge orgasmul; alții necesită semnificativ mai multă, întinsă pe o perioadă mai lungă. Pe măsură ce îmbătrânesc, de obicei au nevoie de mai multă stimulare. Așadar, există o diferență importantă de vârstă între tine și partenerul tău? În plus, chestiuni precum folosirea prezervativului, stresul, consumul de alcool sau medicamente pot afecta serios modul în care un bărbat parcurge procesul excitării și, în special, capacitatea lui de a se apropia de momentul iminenței ejaculării, care, asemenea ultimului tur de pistă într-o cursă, necesită adesea infuzia finală a unui supliment de energie și concentrare. Când partenerul iese din tine și se masturbează, ceea ce face, în esență, e să caute să depășească acel ultim prag.

Data viitoare când se retrage, pune-ți mâna peste a lui și stimulează-l manual tu însăți, cât de puțin, ca să-l „termini" – această inițiativă te va face să te simți mai conectată la orgasmul său. În plus, între ședințele voastre sexuale, fă exerciții Kegel (încleștarea/descleștarea mușchilor pubococcigieni), iar apoi pune-le în practică în timpul actului sexual, când el se apropie de orgasm, pentru că astfel vei aplica mai multă presiune asupra penisului său.

De asemenea, ține minte că, uneori, toată șmecheria constă în puțină noutate și stimulare senzorială variată. Când sexul devine rutină, unui bărbat îi va fi uneori mai dificil să ajungă la orgasm. Dar, câteodată, nu-i nevoie decât să-i șoptești câteva cuvintele perverse la ureche pentru a-i da brânciul care să-l treacă dincolo de pragul orgasmului.

10 chestii pe care dintotdeauna ai vrut să le știi despre spermă, dar ți-a fost jenă să întrebi*

1. Volumul mediu de spermă produsă la o singură ejaculare: cam o linguriță
2. Ingredientul principal: fructoză
3. Calorii: cam 5
4. Proteine: 6 mg
5. Grăsimi: 0
6. Viteza medie a expulzării: 40 km/h
7. Durata medie a expulzării: 4-8 s
8. Cantitatea medie de spermă produsă într-o viață de bărbat: cam 53 de litri
9. Numărul mediu de jeturi: 4-8
10. Recordul mondial de lungime, surprins pe video: 69,8 cm

Orgasmul

Spus simplu, orgasmul unui bărbat este climaxul sexual ce are loc atunci când penisul elimină sperma într-o serie de foarte plăcute contracții. E simplu: cu *cât numărul și intensitatea contracțiilor sunt mai mari, cu atât orgasmul e mai lung și calitativ mai bun.* Acest fapt este adevărat atât despre bărbați, cât și despre femei.

Cum se simte un orgasm masculin? Am cerut unui grup de bărbați să-și descrie orgasmul și iată ce răspunsuri am primit:

„O erupție."

„Pulsatil. Vibrant."

„Intens. Trepidant."

---

* Parțial luate din *The Penis Book* (*Cartea penisului*), a lui Joseph Cohen (*n.a.*).

„Mi se concentrează în penis, dar se întinde în tot corpul."
„O explozie urmată de o gâdilare."

Numeroase studii au indicat că orgasmele masculin și feminin au mai multe asemănări decât deosebiri. Într-un studiu, subiecților de ambele sexe li s-a cerut să descrie experiența orgasmului, iar apoi s-au eliminat referirile precise la părți anatomice și la cele de gen. Ulterior, rezultatele au fost transmise unei echipe de medici și psihologi, aceștia fiind provocați să distingă între ele. Rezultatul? Chiar și unui grup de profesioniști le-a fost imposibil să facă diferența între orgasmele femeilor și cele ale bărbaților.

Un strop de fericire

În ce privește „dragostea fără cauciuc", studiile arată că lichidul seminal conține betaendorfine, care ajută la diminuarea sentimentelor depresive la femei.

În cartea lui, *O: The Intimate History of the Orgasm* (*O. Istoria intimă a orgasmului*), Jonathan Margolis citează lucrările controversate ale doctorului Gordon Gallup, de la Universitatea de Stat din New York, care susține că femeile care fac sex fără prezervativ sunt sensibil mai fericite decât cele care fac sex protejat, bazându-se pe răspunsurile primite la un chestionar. Alte observații arată că femeile ai căror parteneri nu folosesc prezervativ sunt mai depresive atunci când relația se încheie; că agitația, iritabilitatea și tentativele suicidare se corelează cu utilizarea prezervativului și că femeile ai căror parteneri „umblă cu mănuși" au nevoie de mai mult timp pentru a se implica într-o nouă relație sexuală, comparativ cu cele care fac sex neprotejat. Gallup concluziona că unele femei devin dependente de chimia spermei. Repet că aceste studii sunt foarte controversate, dar, dacă ne gândim că sperma conține 60% din

doza zilnică recomandată de către USDA (Agenția Statelor Unite pentru medicamente) pentru vitamina C, poate că nu mai este decât o chestiune de timp până când forma supremă a suplimentelor alimentare homeopate vor fi capsulele de spermă. Presupun că „organică".

Bubuituri în întuneric

Indiferent de beneficiile emoționale sau de cele pentru sănătate, eu nu m-aș gândi la implicarea în sexul neprotejat decât dacă relația amoroasă ar fi una monogamă și dacă aș ști cu certitudine absolută că partenera nu are nicio BTS.

Probabil nu e nevoie să spun că sex perfect protejat nu există, dar puteți și trebuie să luați măsuri pentru a-l face mai sigur. Folosiți prezervative, fiți atente, directe și deștepte în alegerile pe care le faceți și astfel veți putea reduce semnificativ riscul contractării și răspândirii BTS.

Anual, apar aproximativ 19 milioane de cazuri noi de BTS numai în SUA, iar această statistică nu-i include pe cei care nu declară sau *nu știu* că au BTS, din pricina naturii nesimptomatice a acestor afecțiuni. De asemenea, incidența BTS e în creștere. Se estimează că 20% dintre americani trăiesc cu herpes genital și că peste 50% dintre femei vor contacta HPV (papiloma virus), care deseori duce la cancer cervical și la infertilitate. Milioane de femei suferă din cauza Chlamidiei, care poate conduce la sindromul inflamării pelviene și la infertilitate. Și să nu uităm că peste un milion de americani au SIDA, iar alte milioane sunt infectate cu virusul HIV. Deși multe BTS cauzează leziuni, secreții anormale și alte simptome, foarte des acestea sunt „discrete" – fără semne exterioare – și nu pot fi detectate decât prin analize de sânge. De exemplu, acum se știe că excrețiile virale asociate cu herpesul pot avea loc și în absența leziunilor. Până

la urmă, ce spun toate aceste date este că mulți dintre noi nu suntem conștienți de posibilitatea ca noi înșine sau potențialii noștri parteneri să fim purtători ai unei BTS.

Pătimașelor din toate țările, feriți-vă! Studii recente arată că femeile heterosexuale prezintă un risc mai mare de a contracta BTS decât companionii lor masculi. De exemplu, probabilitatea de a transmite herpes partenerului este de aproximativ 10% de la femeie la bărbat și de 20% de la un bărbat infectat la femeie. Nu-i cinstit, dar e adevărat.

Studiile au dezvăluit și că, deși e mai probabil ca bărbații să fie transmițătorii BTS, femeile sunt mai dispuse să pună întrebări despre istoria sexuală a partenerului. Conform unui sondaj recent, efectuat de televiziunea MSNBC și de Zogby, 48% dintre femeile chestionate au spus că verifică întotdeauna istoricul BTS al partenerului, spre deosebire de numai 33% dintre bărbați. Ceea ce arată și mai mult cât de important este pentru femei – care prezintă un risc mai mare de a contracta o boală – să aducă acest subiect în discuție și să cunoască situația BTS a partenerilor lor.

Mereu mă surprinde cât de multe femei inteligente și educate îmi spun că sunt anxioase ori jenate când trebuie să aducă vorba despre chestiunea BTS. Se tem că vor fi etichetate drept indezirabile și vor fi respinse. Cum îmi spunea o femeie: „E foarte neatrăgător să vorbești despre istoria ta sexuală în fierbințeala momentului – omoară toată plăcerea." În plus, pe multe femei le preocupă faptul că, dacă ar insista ca partenerul să folosească prezervativ, acesta și-ar putea pierde interesul, ori că obținerea plăcerii ar fi împiedicată. Dar faptul că vă pasă de siguranța voastră n-ar trebui văzut nicidecum drept ceva stânjenitor, neatrăgător sau secundar, pentru că, dacă vă simțiți în siguranță, vă puteți relaxa și puteți avea încredere în partener, iar asta e cea mai sigură cale spre explorarea și plăcerea reciproce și dezinhibate. Să n-aveți niciun dubiu că, dacă unui bărbat nu-i pasă suficient de siguranța, confortul și plăcerea voastră încât

să-și pună un prezervativ, atunci el nu reprezintă cea mai bună alegere ca partener (și nici ca amant generos).

Regula mea de aur este că, dacă nu te simți destul de confortabil pentru a discuta cu un potențial partener despre chestiuni de igienă, atunci poate că nici nu trebuie să faci sex cu acesta. Sexul bun necesită comunicare deschisă și onestitate. Iar dacă lipsește temelia esențială a încrederii și înțelegerii reciproce, atunci s-ar putea ca nici sexul să nu fie cine știe cât de satisfăcător.

Să fii educat în chestiuni sexuale înseamnă mai mult decât acumularea de informații, înseamnă să ai curajul de a traduce o atitudine în acțiune. Înseamnă să fiți încrezătoare că sunteți dorite, astfel încât să spuneți ce vreți și ce vă trebuie. Și, dacă mi-e permis s-o spun, atitudinea asta e întotdeauna sexy.

Dragă Ian,
Cred că prietenul meu simulează orgasmul. E posibil?
Eliza, 33, coordonator de petreceri
în industria hotelieră

În mod cert este, mai ales că tot mai mulți bărbați folosesc inhibitori de reabsorbție selectivă a serotoninei (IRSS), cum ar fi Zoloft, Paxil și Prozac. IRSS fac să crească nivelul serotoninei, care ne calmează și ne fac mai cumpăniți, dar au și efectul dăunător de a inhiba dorința și de a amâna ejacularea. Deci, dacă partenerul tău folosește IRSS, e perfect posibil să simuleze orgasmul. Încurajează-l să se adreseze medicului său, dacă îl afectează reacțiile sexuale adverse ale medicației.

Dar este posibil și ca partenerul tău să simuleze din cauza nivelului de stres, mai ales dacă folosește prezervativ, deoarece acesta diminuează senzațiile. Sau poate că nu e destul de implicat și nu vrea să-ți lezeze sentimentele. Editorialista Amy Sohn scria, pe marginea unui interviu cu un bărbat care simula orgasmul:

Pentru bărbații care ajung să joace în propria versiune a filmului *Endless Love** (*Iubire fără sfârșit*), tipul are chiar și un sfat: „Dă din buci, scoate o exclamare subită – *Aah!* –, cocoșează-ți puțin spinarea și scuturã-te." Și dacă femeia ridică semne de întrebare vizavi de produs? „Îi spui: nu e mult de fiecare dată." Și, dacă vrei s-atingi fondul problemei, o-ntrebi: „Da' al tău unde-i?"

Orgasm sau ejaculare? Și orgasmul masculin multiplu

Dacă sunt trei feluri de erecție, să ne mai mirăm că unii experți susțin existența, în fapt, a patru feluri de orgasm? În cărțile ei, Barbara Keesling, sexologă și fostă parteneră sexuală surogat**, susține că bărbații pot experimenta:

1. un orgasm fără ejaculare (prin folosirea mușchilor pubococcigieni și prin exercițiile Kegel experimentează contracțiile orgasmice, dar fără să ejaculeze);
2. multiejacularea, în care bărbatul cunoaște o serie de ejaculări parțiale;
3. orgasmul postșoc, în care bărbatul are un orgasm intens, urmat de orgasme mai puțin intense, datorate contracțiilor postșoc;
4. ejacularea retrogradă sau injacularea, în timpul căreia sperma e eliminată mai mult în vezica urinară decât în exterior prin uretră. (Injacularea e deseori menționată în cărțile de sex tantric drept summum și corolar al orgasmelor, deși cei mai mulți sexologi o consideră o experiență relativ inofensivă, care se întâmplă rar.)

Deși orgasmul masculin multiplu e o strategie excelentă pentru a-l ajuta pe bărbat să stoarcă tot ce se poate din excitarea fizică, nu

* Film în regia lui Franco Zeffirelli, apărut în 1979 (*n.t.*).

** Partenerii sexuali surogat asigură servicii sexuale celor care suferă de disfuncții sexuale pentru a le îmbunătăți clienților viitoarele activități erotice (*n.t.*).

trebuie totuși confundat cu orgasmul multiplu de tip feminin, pentru care există realmente o bază fiziologică. Orgasmele masculine multiple sunt tehnici prin care bărbatul experimentează primele câteva contracții orgasmice plăcute, însă fără să ejaculeze complet. De aceea e posibil să facem distincția dintre orgasm și ejaculare, fapt imposibil în cazul orgasmelor feminine multiple, care sunt autentice. Natalie Angier, autoarea volumului *Geografia intimă a femeii**, scria:

> ...clitorisul nu are plex venos. La bărbați, acest mănunchi strâns împletit de vene servește drept conductă principală prin care sângele iese din organ. În timpul excitării, mușchii din vergeaua peniană comprimă temporar plexul venos, rezultatul fiind că sângele poate intra, dar nu poate ieși din penis și, ca urmare, Doamne, ține-l!, acesta se ridică. Clitorisul nu pare să aibă un plex distinct și comprimabil; vascularizarea acestui organ e mai difuză. În timpul excitării sexuale, fluxul arterial în clitoris crește, dar afluxul venos nu este închis, astfel încât organul nu devine un stâlpișor țeapăn. De ce-ar deveni? Nu trebuie să facă nici speologie și nici intromisiuni. E posibil ca natura comparativ mai subtilă a circuitului său sangvin să permită destinderea și relaxarea mai ușoară și mai rapidă a clitorisului, generând acest dar prețios al femeii: orgasmul multiplu.

Remisiunea

Jim Pfans, psiholog la Universitatea Concordia din Canada, le spunea celor de la *The Economist*: „Momentele ulterioare sexului pasional sunt asemănătoare stării induse prin ingerarea opiaceelor. Au loc o serie de transformări chimice stupefiante, printre care se numără

* Apărută în românește la Editura Herald, 2016, în traducerea lui Marian Stan (*n.t.*).

creșterea nivelurilor serotoninei, ocitocinei, vasopresinei și al opiaceelor endogene (echivalentul natural din corp al heroinei). Ceea ce poate îndeplini mai multe funcții: relaxarea corpului, inducerea plăcerii și a sațietății și, probabil, inducerea atașamentului tocmai față de aspectele pe care individul respectiv le-a resimțit în urma acestor transformări." Altfel spus, sexul nu e doar un aspect al dragostei: sexul produce dragoste și e cheia întețirii ei.

Surmontarea distanței de cuibărire

A te cuibări ori a nu te cuibări, aceasta-i întrebarea. Femeile mi se plâng mereu de bărbații lor care nu le dezmiardă după sex, ci se întorc cu spatele și mână porcii-n jir.

El zice: „*După sex, mă simt de parc-aș fi mort. De parc-am fost rănit în bătălie. Trebuie să mă recuperez. Trebuie să dorm și să mă vindec. Știu că ea vrea să o cocoloșesc și să ne ținem în brațe, dar eu nu mai am nimic de dat.*"

Ea zice: „*După sex, am o stare de mâncărime și sunt alertă. Sunt relaxată și fericită, însă fiece fibră a corpului pulsează de viață. Dacă l-ar ține, în mod cert aș putea continua. Sunt excitată încă și câteodată un singur orgasm nu e destul.*"

Înainte să vă bumbăciți partenerii pentru că se-ntorc pe-o parte ca să sforăie, țineți seama că există o bază biologică pentru care ei sunt zdrobiți, în timp ce voi sunteți într-o stare de semiexcitare. Bărbații trebuie să dezvolte tensiunea sexuală necesară pentru a reuși ejacularea, cunoscută și cu numele de orgasm propulsiv. Pentru ca ei să reușească acest tip de orgasm, în organele lor genitale trebuie să intre foarte mult sânge, același volum sangvin urmând să fie evacuat

imediat după producerea orgasmului. Fizic, acest proces este epuizant, iar nivelul de prolactină atinge cote foarte înalte, creând starea de somnolență. Cum femeile nu trebuie să ejaculeze, sângele circulă mai lejer prin organele lor genitale: intră și iese mai lent din ele. Astfel, femeile rămân excitate mai mult timp, de aici și capacitatea lor de a avea orgasme multiple. Așadar, dacă partenerul se întoarce cu spatele și-ncepe să sforăie, dați-i pace. Sigur, poate că ar trebui reeducat puțin (ar fi drăguț dacă măcar ar adormi ținându-vă în brațe), însă e posibil ca inima lui să mai fie unde-i e locul.

Continuându-ne călătoria prin sexualitatea masculină, haideți să citim o pagină din cartea spirituală și eclectică a lui Joseph Cohen *The Penis Book*: „Când făceau un jurământ, strămoșii noștri biblici își puneau mâna pe testiculele unui martor pentru a-și dovedi astfel deplina sinceritate și onestitate. Cuvinte precum «a atesta» și «testament» derivă ambele din această asociere specială."

În spiritul acestei tradiții antice, data viitoare când veți desface șlițul partenerului, băgați mâna și faceți o promisiune de adoratoare împătimite: să decojiți straturile protectoare și să vă apropiați de corpul și de mintea partenerului vostru călăuzite de o nouă înțelegere a lor.

3

Creierul bărbatului. Mâncărimea

Poetul W.H. Auden scria că pofta sexuală este o intolerabilă mâncărime neuronală. Și chiar este adevărat că, preponderent, jindul nostru real vine mai degrabă din creier, decât din vintrele noastre.

Dragă Ian,

Când mi-am întâlnit soția, sexul era așa de fierbinte și de incitant, încât nu ne puteam lua mâinile unul de pe celălalt. Acum nu mai e la fel. Detest s-o spun, dar sexul a devenit plictisitor.

Jack, 32, pilot pe curse aviatice internaționale

Jack are dreptate. Detestăm s-o spunem și, chiar mai mult, detestăm să auzim așa ceva, pentru că, dacă e vorba de sex, nu există lovitură mai devastatoare decât năucitorul epitet „plictisitor".

Plictiseala e sărutul morții sexului. Mai bine să-i spunem oricum altcumva: ciudățel, pervers, rapid, ruginit, morocănos (poate că morocănos, totuși, nu-i mai bine) sau egoist, iritat, nevrotic, distras, sporadic, rigid, flegmatic – oricum ar fi, dar nu *plictisitor*.

Și totuși, plictiseala sexuală și lipsa de interes față de sex sunt probabil cele mai frecvente jalbe pe care le aud din partea cuplurilor, mai

ales, ce ironic!, de la cupluri de tineri care adesea nu au decât câțiva anișori de relație. Într-o societate care pune accentul pe satisfacția instantanee și pe soluțiile rapide, mâncărimea de după 7 ani* ne face să ne scărpinăm mai devreme. Lipsiți de ghidare și de perspectivă, toți suntem cam prea dispuși să sărim din barcă ori măcar să ajungem la concluzia că relațiile noastre sunt greșite din temelie.

Dar dacă v-aș spune că există o bază biologică pentru plictiseala sexuală care se insinuează atât de des în relațiile noastre? Dacă v-aș spune că Natura însăși, în mod ironic, pune paie pe focul pasiunii numai ca să le ude mai târziu, lăsându-ne cu jarul ce trebuie reaprins – asta ca să nu rămânem reci pentru totdeauna?

Secrete din subterană

Printre sondajele pe care le-am făcut pentru cartea de față, într-unul am întrebat 25 de perechi cu căsnicii fericite dacă ar putea comite un act de infidelitate de-o noapte, în caz că ar ști cu certitudine că ar scăpa neprinse și că nu ar avea de suferit nicio consecință negativă. Sigur, acesta nu a fost un sondaj condus după principii științifice, dar, din 25 de bărbați chestionați, *șaptesprezece* au spus c-ar face-o, spre deosebire de numai două femei care au dat același răspuns.

Deci ce anume l-ar împinge pe un bărbat cu o căsnicie fericită să-și permită o relație de-o noapte?

Țineți minte că spuneam în introducere că am cerut câtorva zeci de bărbați să-mi descrie cea mai bună partidă de sex pe care-au avut-o? Pentru cei mai mulți dintre ei, situația a survenit *în compania* actualei lor partenere de lungă durată. Dar, de regulă, s-a petrecut la începutul relației lor, când încă mai aveau fluturi în stomac.

---

* În original, *seven-year itch*. Expresie folosită în psihologie pentru a sugera că, după aproximativ șapte ani de căsnicie, mulțumirea partenerilor scade (*n.t.*).

Totuși, când i-am întrebat ce făcea sexul atât de minunat, mulți nu-și mai aminteau. Sigur, poate că partenera era entuziastă în pat, ori poate știa cum să manipuleze un penis, dar nu, nu astea făceau sexul grozav. Ce făcea sexul memorabil era măsura în care îi stârnea partenera atunci. Iar asta nu se limita la o experiență unică, ci, mai curând, se extindea pe o întreagă perioadă, când sexul era cu adevărat excelent: în zilele de început ale îndrăgostirii.

Așa că am pus aceluiași grup de bărbați o altă întrebare: „Mai este sexul la fel de grozav?" Aici am primit multe răspunsuri de „Da, dar..." *Da*, încă se mai bucurau de sex, o dată sau de două ori pe săptămână, *dar* nu, acesta nu mai era nici pe departe la fel de excitant cum fusese. În unele cazuri, sexul devenise mai afectuos și mai intim. Dar, în multe situații, devenise pur și simplu plictisitor. Aproape toți bărbații chestionați au spus că nu e nici măcar pe-aproape la fel de fierbinte ori sălbatic cum fusese la începutul relației.

Atât de des apăreau aceste cuvinte, „fierbinte" și „sălbatic", încât m-am văzut silit să cer precizări: „Descrieți o partidă de sex fierbinte și sălbatic în maximum cinci cuvinte."

„Impredictibil, spontan. Excitant, nou."

„Bubuie inima ca la parașutism."

„Asudat, periculos. Toată noaptea."

„Conduci noaptea fără faruri aprinse."

„Incontrolabil, de neoprit. Fără șmecherii."

„O doză de adrenalină."

Apoi le-am cerut să descrie în maximum cinci cuvinte felul cum arată actele sexuale în prezent. Iată ce-au răspuns aceiași bărbați:

„Tandru, afectuos."

„Iubitor. Drăguț."

„Sigur și cunoscut. Liniștitor."

„Consistent. Predictibil. Plăcut."

„Plictisitor. Ca menajul. Învechit."

Când i-am întrebat pe tipii ăștia ce anume s-a schimbat în actele lor sexuale de-a lungul relației și de ce nu mai erau ele la fel de fierbinți și pasionale, iarăși, mulți dintre ei au răspuns că nu știu. Au spus că de fapt nu s-a schimbat nimic. Poate chiar asta era problema.

Sexul a fost redus la o rutină automată, la componentele fiziologice, despuiat de dimensiunile emoțională și psihologică, diminuat până n-a mai rămas din el decât un fir drept, subțire și predictibil: început, mijloc și încheiere. Unul dintre repondenți a sintetizat perfect:

> Sexul era ca o hoinăreală de-a lungul drumului de cărămidă galbenă din *Vrăjitorul din Oz*: entuziasmant, impredictibil, o explozie Tehnicolor de senzații și emoții. Acum însă călătoria asta nu mai e cine știe cât de amuzantă. De ce să-mi fac bătături în tălpi, dacă sunt deja acasă?

Rar se întâmplă, dacă se întâmplă, să aud, din partea cuplurilor care abia s-au cunoscut sau se află în fazele inițiale ale relației, că sexul e plictisitor. (Totuși, întâlnesc destule cupluri care sunt împreună de ani de zile și mărturisesc că întotdeauna a existat o problemă în relația lor, doar că au ignorat-o, crezând că se va rezolva de la sine.) Uneori, rememorându-și trecutul, cuplurile nici măcar nu mai sunt atât de sigure că sexul a fost vreodată așa de „fierbinte", pentru că dragostea e cea care făcea ca orice să pară mai grozav pe vremea aceea.

Conform revistei *Psychology Today*, un factor ce poate uni ori despărți cuplurile este gradul în care sistemele nervoase ale ambilor parteneri au o tendință naturală spre experiențe noi și excitante. Unii dintre noi sunt, prin natura lor, căutători de senzații tari, urmărind mereu stimuli noi și excitanți, asumându-și riscuri; sunt însemnați de un spirit de hoinăreală, de o pasiune pentru pericol, o foame de aventură. Alții sunt mai mulțumiți cu familiarul, le priesc liniștitele ritmuri domestice, ritualurile intime (cum ar fi să-ți serbezi de fiecare dată aniversările la același restaurant) și bucuria de a

cunoaște pe cineva ori ceva ca pe buzunarul propriu. Nicăieri nu se observă mai bine aceste diferențe dintre „căutătorii de senzații tari" și „adoratorii familiarului" ca în domeniul compatibilității sexuale.

E foarte posibil să avem atribute din fiecare categorie, dar este probabil că suntem ancorați mai ferm în una sau alta dintre aceste categorii. Dacă voi și partenerii voștri sunteți și unii, și alții situați la una dintre cele două extreme ale spectrului, atunci aveți șanse foarte bune să trăiți împreună o viață sexuală împlinită și de lungă durată. Dar, dacă voi sunteți căutătoare de senzații tari și vă cuplați cu un adorator al familiarului, atunci veți avea de muncit din greu pentru a găsi compromisul fericit care să vă permită, simultan, vouă să vă luați porția de incitări noi, iar lui să se cuibărească în rutina familiară. Deseori, această deosebire a firilor voastre va fi mascată la începutul relației, când veți fi scufundați în impresia noutății. Marvin Zuckerman, psiholog la Universitatea din Delaware, spune: „Nevoia internă de senzațional a unei persoane nu este neapărat evidentă în fazele incipiente ale relației, când iubirea însăși e noutatea, aducând cu sine propriile-i senzații tari; abia după ce sexul devine rutină apar problemele."

Cu zăhărelul

În fazele incipiente ale unei relații, creierele noastre sunt inundate de chimicale sexuale puternice, care ne predispun la a ne îndrăgosti. Spunem că dragostea ne otrăvește, dar prea puțin ne dăm seama că într-adevăr funcționăm sub influența unor chimicale.

Chimicalele eliberate în timpul îndrăgostirii sunt aceleași cu cele eliberate atunci când înșelăm și, fapt interesant, sunt exact aceleași substanțe eliberate în creierul unui dependent de droguri când își ia doza. Antropologa Helen Fisher spune: „Iubirea romantică este un drog care dă dependență. Direct ori indirect, aproape toate «drogurile de abuz» folosesc aceeași rută în creierul nostru."

Și-atunci ce chimicale produc euforia și alimentează sexul excelent, făcându-ne să vrem mai mult?

Cum am spus și-nainte, Ogden Nash e autorul stihului: „E fain s-o duci cu zăhărelul, da-i mai rapid cu păhărelul."

Ei bine, dopamina le-o ia mult înainte și unuia, și celuilalt.

În volumul *Why We Love* (*De ce iubim*), Fisher și echipa ei prezintă cercetări pe care le-au efectuat pe creierele unor șoareci de prerie, niște creaturici înrudite cu șoarecii de casă. Aceștia, ca și oamenii, au tendința de a forma perechi pe viață. De fapt, șoarecele de prerie se numără printre cele doar 3% dintre mamiferele monogame. Odată ce și-au ales perechea, șoarecii de prerie copulează într-o veselie (de mai mult de 50 de ori în două zile – că tot vorbirăm de sex *sălbatic* și *fierbinte*). Apoi trec la uniunea pe viață: construiesc cuibul, se reproduc, se protejează și se hrănesc. De fapt, trec prin aceleași etape prin care trecem și noi: dorința, iubirea romantică și atașamentul.

În schimb, un văr apropiat al șoarecelui de prerie, șoarecele de munte, nu se angajează decât în relații de-o noapte și nu e interesat de monogamie, în ciuda faptului că are 99% dintre gene identice cu ale verilor lui cu căsnicii fericite. Și-atunci ce e cu acel procent care-i face să se comporte atât de diferit? Ce anume face șoarecele de prerie așa de pasional și de viril la-nceput, dar și de pregătit pentru drumul lung al monogamiei?

După Fisher, în acea febră inițială a copulării, nivelul dopaminei în creierul șoarecelui de prerie explodează cu 50% peste limitele obișnuite, creștere concomitentă cu aceea a nivelurilor de norepinefrină și ocitocină. În schimb, șoarecele de munte nu dispune de receptori pentru aceste puternice chimicale sexuale. Cum au scris cei de la *The Economist* într-o odă închinată fidelului șoarece de prerie: „Cât oamenii păstra-și-or hormoni bubuitori,/ vor fi romantici ca acei rozători."

La oameni, dopamina și norepinefrina sunt considerate amfetamine naturale, jucând un rol-cheie în excitarea sexuală, ca și în

atingerea scopurilor. Nu numai că dopamina ne ajută să ne concentrăm, dar ea contribuie și la alegerea partenerilor noștri (altfel spus canalizează pasiunea brută spre iubirea romantică). Atunci când savanții au redus nivelul dopaminei în creierele femelelor de șoareci de prerie, ele n-au mai fost nici fidele, nici pretențioase cu partenerii sexuali. De fapt, s-au cam depravat.

Nu e de mirare atunci că perechile implicate în relații la distanță înclină să combată mai eficient momentele de amorțeală sexuală, decât cuplurile ce locuiesc împreună. Absența nu doar că ne înmoaie inimile, dar face creierul să secrete mai multă dopamină. Helen Fisher spune: „Când recompensa e amânată, celulele din creier care produc dopamină își intensifică activitatea, pompând mai mulți stimulenți naturali pentru a energiza creierul, pentru a concentra atenția și a-l face pe competitor să se străduiască mai mult în scopul obținerii recompensei: în cazul de față, câștigarea inimii celui iubit. *Dopamină, numele tău e perseverență.*"

Dar, când suntem într-o relație dedicată, sexul devine, într-un fel, mai ușor și mai la-ndemână. Nu mai reprezintă o recompensă, ci un dat. Cum spune un tip: „Nu asta-i toată miza căsniciei, că nu mai trebuie să te-ngrijorezi că nu vei mai face niciodată sex?"

Dragă Ian,

Sunt confuză. De o lună mă văd cu un tip, iar când i-am spus celei mai bune prietene că mă abțin și că vreau să fac sex cu el atunci când voi ști că e momentul potrivit, ea mi-a răspuns: „Ce desuet!" Eu chiar sunt atrasă de el și chiar mi-a fost greu să nu merg până la capăt. Oare ar trebui să cedez?

Michelle, 32

Votez să-ți urmezi instinctele și să te bucuri de subtila tortură a amânării, care în mod cert sporește sentimentul lui de anticipare. Femeia de azi are variante, iar tu poți alege să cedezi de la prima întâlnire sau să amâni. Cunosc multe cupluri cu căsnicii fericite care s-au culcat încă de

la prima întâlnire. Dar cunosc și o sumedenie de femei care confundă agățatul cu dragostea și se întreabă de ce sexul nu creează o relație dedicată. În ciuda schimbării atitudinilor sexuale și a autonomizării sexuale a femeilor, dragostea romantică e încastrată în sistemul nostru de recompense cerebrale, astfel că, cu cât e mai mult amânată recompensa, cu atât crește activitatea dopaminei. Iar această otravă naturală face vânătoarea mai plăcută. Cu acest lucru în minte, gândește-te la actul sexual ca la sublima încununare a unei urmăriri încinse și cu atât mai dorit, cu cât îl amâni mai mult. Pe scurt: oricărui bărbat îi place o vânătoare bună și există un temei biologic pentru acest fapt.

Iubirea-i un câmp de luptă*

Uneori, cea mai bună partidă de sex urmează după o ceartă încinsă. Totuși, veți fi surprinse să aflați că interesul pentru sexul de împăcare fierbinte are o bază biologică. Nu numai că cearta stimulează secreția adrenalinei, care produce dopamină, dar e binecunoscut faptul că, în cazul bărbaților, agresiunea și orgasmul sunt legate. Cearta creează o situație în care dragostea e periclitată, apoi, cu ceva noroc, e salvată prin sex. Fără îndoială, pentru unele cupluri, certurile sunt o formă de preludiu, care duce la acte sexuale intens satisfăcătoare.

„Cea mai fainǎ parte dintr-o ceartă e împăcarea."

„Ce pot zice? Suntem pasionali. Ne certăm rău și ne futem bine."

„Sexul e mai încins după ceartă. Ne băgăm unul într-altul cu atâta pasiune și poftă, de parc-am fi flămânzi unul de celălalt."

Dar *trebuie* să ne certăm ca să iubim? Unele cupluri au raportat că, de-ndată ce scandalurile s-au potolit, nici sexul n-a mai fost la

* *Love is a battlefield*, în original. Titlul unui hit al anilor 1980 interpretat de Pat Benatar (*n.t.*).

fel. Ca și cum cele două impulsuri, agresiunea și erosul, s-ar alimenta din același izvor de energie. Dar n-o fi existând o cale mai simplă de a elibera dopamină? Ba da. Urmând exemplul unei împătimite și pășind pe puntea șubredă.

Pe măsură ce relația noastră se învechește, chimicalele acelea care la-nceput ne fac nărăvași încep să se dilueze. Însă altele le iau locul – chimicale ce produc un sentiment de siguranță, de bine, de atașament: vasopresina la bărbați și ocitocina la femei. Când sunteți într-o relație cu cineva de care vă pasă, ocitocina e aceea care vă dă starea divină de împlinire, atunci când partenerii vă țin în brațe. Acesta e unul dintre motivele pentru care i se și spune „hormonul culcușirii". De cealaltă parte, vasopresina le dă bărbaților un sentiment protector și iubitor și, la limită, chiar patern.

Uneori însă, chimia atașamentului merge împotriva dorinței și a iubirii pasionale. Helen Fisher observa: „Există dovezi care sugerează că nivelurile crescute de vasopresină reduc nivelul testosteronului la bărbați." Altfel spus, pe măsură ce bărbații devin mai atașați și mai paterni, își pierd adesea dorința.

De cum se stinge scânteia amorului, ne pierdem cu firea și devenim confuzi. Ne spunem nouă înșine că relațiile noastre sunt terminate. Ne simțim neajutorați, respinși. Așa că ne înșelăm partenerul. Sau adoptăm o atitudine de recriminare mută. Sau ne despărțim de-a binelea. Nu știm cum să înaintăm în etapa atașamentului, menținând și excitația din faza amorului romantic. Natura ne trage prețul de sub picioare și noi nu știm cum să ne ținem echilibrul. Așa că sărim de-a dreptul pe alt preș. În cultura noastră, ne place să ne îndrăgostim, dar nu știm cum să rămânem îndrăgostiți. Oare vrem doar ceea ce nu putem avea? Preferăm senzațiile tari ale vânătorii obținerii reale a obiectului dorinței noastre? Nu există niciun mod în care să reținem excitarea sexuală într-o relație dedicată de lungă durată? Sau suntem, la limită, o societate de monogami în serie, care resimt o nevoie fundamentală de a-și împrospăta periodic viața amoroasă? Pe scurt:

există oare „persoana potrivită" ori „sufletul-pereche" împreună cu care ne-am *putea* bucura de o pasiune perpetuă?

Aristofan, dramaturgul antic grec, a emis presupunerea că, la începutul timpurilor, bărbatul și femeia alcătuiau o singură creatură, ce a fost tăiată în două de către zei, astfel că noi am rămas damnați să ne căutăm cealaltă jumătate. Această căutare, spunea Aristofan, se află în însuși miezul iubirii. Dar oare este iubirea condusă de dorința de *a ne găsi* cealaltă jumătate, mai degrabă decât de aceea de *a ne păstra* relațiile întregi?

Vestea bună este că, prin înțelegerea chimiei dorinței, putem elabora tehnici prin care să ne păcălim creierul să stimuleze chimicalele necesare sexului fierbinte și sălbatic pe parcursul *întregii* relații.

În acest sens, creierul chiar este cel mai mare organ sexual al nostru. Un alchimist în toată puterea cuvântului, creierul are puterea de a transmuta experiența nouă, brută într-o dorință scintilantă.

Uită tot ce-ai învățat vreodată despre dragostea romantică

Lucrurile pe care trebuie să punem accentul într-o relație – încredere, familiaritate, predictibilitate și romantism – nu sunt, cel mai adesea, piesele pe care se clădește dorința. De aceea trebuie să creăm în viețile noastre un spațiu destinat doar sexului – spațiu al spontaneității, al indecenței, chiar al obscenității și al impredictibilului.

De multe ori, ne dăm asigurări nouă înșine că relația noastră e construită pe podul stabil. Dar, dacă vrem ca dopamina să ne curgă iar prin sânge, avem nevoie în viețile noastre de un loc special pentru sex, un loc pe acea punte șubredă. În fiecare dintre noi există câte ceva din căutătorul de senzații tari și, imediat ce senzațiile tari ale îndrăgostirii se risipesc, trebuie să alocăm timp și energie procesului căutării lor.

Pentru majoritatea cuplurilor implicate în relații de lungă durată, o parte a problemei e aceea că, în chestiunile sexuale, cădem în capcana scenariilor învechite și prăfuite, care prescriu întregul nostru comportament, de la preludiu la sărutul de „noapte bună". Pentru cele mai multe cupluri, sexul devine un proces rutinier și serial. Întâi vin sărutările și îmbrățișările. Care duc la stimularea genitală directă. Care duce la copulare și la orgasm (aproape întotdeauna al lui, dar sperăm că și al ei). Aceeași veche socoteală, aceeași veche poveste. Sigur, e posibil să vă cunoașteți unul altuia corpurile mai intim și să fiți capabili să vă oferiți unul altuia orgasme mai sigure, mai frecvente, chiar mai intense; cu toate astea însă, factorii spontaneității și surprizei s-au cam răsuflat.

Dr. David Schnarch, terapeut, scria înțelept despre relațiile cu nivel scăzut de dorință, în care, sexual vorbind, se face foamea: „Luând în considerare actele sexuale mediocre ce se întrevăd dincolo de lamentările obișnuite despre plictisul sexual, un nivel scăzut al dorinței sexuale reflectă adesea o judecată bună. În loc să se concentreze asupra partenerului cu dorință scăzută, clinicienii ar trebui să-și pună mai multe întrebări despre partenerul cu un nivel crescut al dorinței, care, adesea, nu vrea decât mai mult din același fel – deseori, el sau ea nu știe destule despre sex ori despre intimitate ca să-și dea seama că e posibil ca sexul pe care-l face să nu merite efortul."

În afara dormitorului sau înăuntrul lui, perechile trebuie să creeze o atmosferă de noutate. Trebuie să ne lepădăm de vechile scenarii și să instituim o atmosferă propice pentru surpriză și descoperire. Diversitatea nu e doar un ingredient al vieții; e însăși seva vitală a sexului excelent.

4

Mintea bărbatului: depășirea limbului libidinal și învingerea fricii de fantezie

Fantezia este motorul dorinței. Chiar dacă viața sexuală a unui cuplu devine rutinieră sau dependentă de formule, fantezia ne permite să împachetăm familiarul într-un ambalaj nou și incitant.

Hai s-o spun altfel. Dintr-un punct de vedere pur fiziologic, toate orgasmele par la fel. Sângele circulă în organele genitale (proces numit vasocongestie), tensiunea musculară (numită miotonie) ajunge în tot corpul la un maximum și se declanșează o serie de contracții pelviene producătoare de plăceri intense. Asta-i tot – toată povestea.

Dar, în mod cert, sexul formidabil înseamnă mai mult decât maximizarea contracțiilor pelviene. Cum scrie Jonathan Margolis în *O: The Intimate History of Orgasm:*

> Conform OMS, zilnic au loc peste o sută de milioane de acte sexuale. Bărbații și femeile practică coitul procreator de aproximativ o sută de mii de ani. Dacă facem repede o socoteală, aflăm că, la cum a crescut populația din anul 98.000 î.H. încoace, ființele umane au făcut sex de cam 1200 de trilioane de ori.

Fantezia face ca fiecare dintre cele 1200 de trilioane de acte sexuale să fie absolut unic. Fantezia e cea care ne distinge pe unii de alții din punct de vedere erotic; fantezia e amprenta noastră sexuală.

Însă, când vine vorba de fanteziile minții masculine, cele mai multe femei n-au nici cea mai vagă idee despre ce se petrece cu adevărat în capul unui bărbat. Să fim cinstiți, cauzele acestei situații sunt că reversul fanteziei e frica și că mulți bărbați sunt sceptici în a-și accepta cele mai intime gânduri, darămite să le mai și împărtășească împreună cu partenerele. Numeroase studii, ca și propria mea experiență clinică, sprijină observația că mulți indivizi își percep fanteziile sexuale într-o lumină întrucâtva negativă și, drept urmare, le reprimă mai mult sau mai puțin. De câte ori n-am auzit bărbați spunând: „Dacă ar ști ea ce-i în capul meu, ar crede că-s cine știe ce pervers"? Adevărul este că ideile și fanteziile noastre sexuale ne sunt atât de specifice fiecăruia dintre noi, încât oricui altcuiva le-am părea niște perverși.

Dragă Ian,

Mă simt groaznic. Deseori, în timpul sexului, mă pomenesc fantazând la alți bărbați și nu la soțul meu. E normal? Mă simt atât de vinovată, dar nu mă pot abține: fantazarea mă ajută să mă bucur de sex, cu atât mai mult *cu cât suntem împreună de șapte ani. Uneori, în miezul actului sexual, soțul meu mă întreabă la ce mă gândesc (cred că-și dă seama că sunt în altă lume) și atunci mint și răspund că nu mă gândesc la nimic. Oare să-i spun adevărul? Nu-l voi răni oare? Îmi iubesc soțul, dar, în mod straniu, mă simt de parcă l-aș înșela când am fantezii, până într-atât încât am început să evit să mai facem sex.*

Ellen, 36, decoratoare de interioare

Fii calmă. Nu ești singura.

Studiile au arătat, iar și iar, că toți oamenii fantazează în timp ce fac sex – și nu neapărat la persoana cu care sunt în pat. Nu e doar firesc, e și sănătos. Fanteziile sexuale, în și prin ele însele, n-ar trebui

nicidecum interpretate ca semne că relația ta e problematică ori că ești nemulțumită de partenerul tău. Ba din contră, fanteziile sexuale indică, de fapt, că ești bine sănătoasă. Așa cum am spus de multe ori înainte și am să mai spun de nenumărate ori, imaginația și sexul sunt partenerii de pat perfecți.

Fantezia, văr bun al visului, îți stimulează și distrează creierul, permițând astfel corpului să se relaxeze. Neurologul Mark Solms, cercetător de vârf în domeniul somnului, explica: „Visatul face pentru creier ceea ce fac desenele animate de sâmbăta dimineața pentru țânci: îi amuză destul cât să aibă oamenii de bază din gospodărie timp să se recupereze. Fără această diversiune, creierul ne-ar spune să ne ridicăm și să ne avântăm în lume pentru a rămâne la funcționare maximă."

Ceea ce e totuna cu a spune că fanteziile, foarte asemănătoare viselor, eliberează creierul pentru ca el să poată explora tărâmuri secrete și extraordinare scutit de impulsiunile practice, morale ori logice. Inundat de un potop de imagini, amintiri și gânduri, corpul se poate relaxa și bucura de spectacol. Fanteziile ajută creierul să obțină deconectarea, o componentă importantă a orgasmului feminin.

O cercetare recentă care s-a folosit de scanarea creierelor de bărbați și femei în timpul excitării sexuale a arătat că, practic, femeile intră în „transă" în timpul orgasmului și că această „dezactivare" este „obligatorie" pentru ca orgasmul să aibă loc. Mare parte din excitarea femeilor, mult mai mult decât la bărbați, pare să rezide în relaxarea profundă și în risipirea neliniștilor. Iar fantezia contribuie la ambele procese. Dr. Gert Holstege, de la Universitatea din Groeningen, Olanda, spune că „acest lucru înseamnă că dezactivarea, abandonarea tuturor fricilor și neliniștilor, [poate fi] aspectul cel mai important, poate chiar necesar, pentru obținerea orgasmului" Așa că nu încetați să fantazați! Corpul vostru și mintea voastră fac ceea ce e natural să facă în vederea experimentării orgasmului. Fantezia vă permite decuplarea, astfel încât să puteți fi excitate.

SUNT NORMALĂ?

Ideea că fanteziile sunt anormale vine de la Freud, care susținea că „o persoană fericită nu fantazează niciodată, numai cele nesatisfăcute o fac". Psihiatrii și universitarii au adoptat această idee, dezvoltând ceea ce se numește în mod obișnuit „teoria deficienței" – ideea că fanteziile semnifică o oarecare deficiență a indivizilor care fantazează. Produse ale epocii victoriene, teoriile lui Freud au hărțuit eficient masele rușinate de sex, silindu-le să se supună. Azi recunoaștem și chiar prețuim ideea că sexualitatea e un continuum unde normalul și anormalul nu se diferențiază decât prin tonuri discrete de gri.

Fanteziile sexuale pot fi un instrument solid și sănătos care facilitează obținerea intimității și a plăcerii. Dar felul cum noi, ca indivizi, operăm cu fanteziile noastre – că le acceptăm, le reprimăm sau le folosim ca surogat al intimității – depinde de o varietate de factori, mai ales de educație. Conform datelor statistice, aproximativ 1 din 4 indivizi declară că fanteziile lor sexuale se asociază cu un anumit nivel de vinovăție, ambivalență ori frică, până într-atât încât dăunează vieții lor sexuale.

Ca exemplu, indivizii care provin din familii severe, autoritare sau habotnice sunt mai predispuși să-și înțeleagă fanteziile ca pe ceva interzis și le condamnă ca păcătoase ori imorale, pornind de la percepția că gândurile rele generează fapte rele. Unii găsesc că fanteziile lor sunt pur și simplu jenante. Mulți se tem că fanteziile sunt indicii ale unor boli mentale, ori își fac griji că, dacă nu le strunesc, aceste gânduri despre comportamente neortodoxe vor ieși în cele din urmă la suprafață, solicitând punerea lor în practică.

Dragă Ian,

Sunt logodită cu un bărbat minunat. Suntem împreună de trei ani și peste două luni ne căsătorim. Problema este că am început să am fantezii sexuale cu fratele lui. Inițial a fost un vis erotic, dar seara trecută

făceam sex cu logodnicul meu și tot timpul m-am gândit la fratele lui. Ajută-mă! Cu cât mă străduiesc mai mult să alung de la mine gândul acesta, cu atât mai tare mă gândesc la asta. Mă simt așa de vinovată! Oare ar trebui să anulez nunta?

Alexandra, 31, programatoare

Întâi, trebuie să-ți pui întrebarea dacă fanteziile tale nu sunt cumva un autentic semn de îndoială față de apropiatul tău mariaj. O fi ceva neclar ce nu vrei să admiți nici față de tine însăți? Faptul că ai fantezii legate de fratele logodnicului tău ar putea fi un mod inconștient de a-ți manifesta îndoielile. Ar putea fi și un mod de a te lua la trântă cu fricile legate de capacitatea ta de a menține o relație de lungă durată, concentrându-te asupra unui tabu, care prezintă posibilitatea de a-ți distruge căsnicia. Dar, dacă îți iubești logodnicul și ești încrezătoare în privința mariajului și a disponibilității tale de a te dedica, atunci fanteziile tale ar putea să nu fie decât un „gând interzis" – deseori cele mai ispititoare sunt tocmai fanteziile pe care *n-ar* trebui să le avem.

Totuși, străduința de a nu te gândi la el e cel mai sigur mod prin care situația poate escalada, iar acel gând poate deveni și mai invaziv. Pe la mijlocul anilor 1980, un psiholog de la Universitatea din Virginia, pe nume Daniel Wegner, a studiat mecanica reprimării gândurilor în cadrul unui experiment ce-a primit numele neoficial de „Studiul ursului alb". Wegner a pus oamenii să se așeze într-o cameră unde se afla un reportofon și le-a cerut să spună orice le trece prin cap, cu o singură condiție: orice-ar fi, să nu se gândească la ursul alb. Totuși, în mod nesurprinzător, subiecții au pomenit de ursul alb. Cu cât se străduiau mai tare să nu se gândească la urs, cu atât mai des îl pomeneau. Nu se puteau împiedica să nu se gândească la urs, ceea ce l-a făcut pe cercetător să concluzioneze că, reprimând un gând interzis, creierul nu are niciodată posibilitatea de a-l procesa până la capăt.

Și ce anume am avea de învățat de-aici? Nu-ți lăsa cumnatul să devină ursul tău alb. Permite-ți să te bucuri de fantezia asta și, astfel, mai mult ca probabil, va dispărea. Faptul că această fantezie te deranjează sau ți se pare „de nestrunit" mă face să cred că vine, în principal, dintr-o frică de a pierde ori de a compromite inconștient o relație pe care o prețuiești, pe care fie statisticile, fie propriile tale experiențe trecute o expun pericolului superficialității. Până la urmă, nu fantezia în sine trebuie analizată, ci reacția ta față de ea și ce-ți pot spune ție sentimentele acelea de rușine, vinovăție și nestăpânire pe care ți le stârnește. Totuși, dacă vezi că ești tot mai atrasă, pe bune, de potențialul tău cumnat, mai mult decât presupune scenariul tabuului sexual, atunci ar trebui să examinezi angajamentele pe care te declari gata să ți le asumi. La urma urmei, câteodată un urs chiar e un urs și poate că ar fi timpul să ieși naibii din pădure!

Normal, dar diferit

Dar *ce* anume fantazează bărbații cu adevărat? Judecând după teancurile de reviste porno și după atracțiile din reclame, s-ar zice, la prima vedere, că gagicile cu țâțe mari atrag toate privirile bărbaților. Dar e important de amintit că mass-media nu este decât ceea ce îi spune numele: ea face apel doar la media maselor.

Faptul că majoritatea bărbaților heterosexuali sunt atâțați de aceste imagini nu înseamnă că asta e tot sau aproape tot ceea ce lor, ca indivizi, le pare atrăgător din punct de vedere erotic. S-o spunem verde-n față: curul și țâțele vând! Dar, dacă am formula această afirmație într-un mod mai acceptabil, am spune așa: Dacă ești moartă după ciocolata de import și ți se dă o prăjiturică Twinkie, poate că vrei să-ți satisfaci pofta de dulce și o vei mânca. Asta nu înseamnă că, dacă ți s-ar oferi mai multe variante, ai alege-o tot pe asta. Față de fanteziile masculine, pornografia are o abordare de tip fast-food.

Înclinația masculină de a obiectifica părți ale corpului se află într-un contrast apăsat cu comportamentul erotic feminin. Deși în mod cert evaluează formele masculine, cele mai multe femei au fantezii sexuale cu un context emoțional și pasional mai larg. Într-un studiu efectuat pe 300 de studenți, 41% dintre femei și numai 16% din bărbați au declarat că fanteziile lor se concentrează asupra „aspectelor personale sau emoționale ale partenerului".

Alte diferențe bătătoare la ochi între fanteziile sexuale ale bărbaților și cele ale femeilor: cei dintâi sunt, din câte se pare, mai predispuși să se imagineze pe ei înșiși ca deținători ai unui rol activ ori agresiv, în timp ce femeile au în vedere ceea ce li se face lor înșile.

Fanteziile bărbaților implică adesea sex cu doi sau mai mulți parteneri simultan. Astea fiind zise, am observat că, deși mulți bărbați fantazează la sex în trei, în care să fie implicată și partenera lor, partenerul suplimentar nu este obligatoriu femeie.

Bărbații mai fantazează și că sunt irezistibili sexual. Fantazează despre puterea lor de seducție și despre capacitatea lor de a înfrânge ezitările unei femei cu forța nudă a magnetismului lor sexual. Deși, în general, femeile sunt țintele privirilor masculine, ca și ele, și bărbații se excită dacă sunt priviți, admirați ori doriți. Femeile sunt, din păcate, prea preocupate de standardele curente ale frumuseții și sex-appealului și de locul pe care-l ocupă în raport cu ele, ca să-și mai dea seama că și bărbații sunt la fel de nesiguri în fața acelorași standarde opresive. Latura masochistă a consumului de pornografie destinată bărbaților o constituie faptul că-n astfel de materiale apar indivizi cu apendice gargantuești, de o anduranță herculeană și cu aroganța aceea tupeistă care, în viața reală, le-ar atrage mai degrabă o palmă peste obraji, decât una peste buci.

Ambele sexe savurează fantezii centrate pe dominație și supunere, pe exercitarea ori abandonarea completă a controlului. (Ce alt domeniu, în afară de sex, oferă un asemenea câmp de joacă, ispititor de deschis, dar și privat în același timp?) Se spune că bărbații sunt

mai predispuși decât femeile să aibă fantezii în care ei sunt agresorii, dar din experiența mea știu că toți bărbații au o dorință secretă de a fi dominați. Aceasta e una dintre cheile înțelegerii și sporirii plăcerii masculine. Nu mă refer numaidecât la adoptarea cătușelor sau a cravașelor în actul sexual, ci mai degrabă la a i se permite partenerului să experimenteze cedarea fizică, eliminarea presiunii de a performa și îngăduința de a se bucura de descărcarea senzuală și sexuală.

De unde ne vin fanteziile și cum ne eliberăm pe noi înșine pentru a putea explora ceea ce ne mișcă?

Pentru început, e important de înțeles că există două forme de bază ale fanteziei sexuale: una care țâșnește din propria noastră imaginație și alta care este iscată de stimuli senzoriali externi. Bazându-mă pe cercetările mele informale, aș spune că e mai probabil ca femeile să se bizuie pe imaginație ca furnizor de material erotic (mai ales în timpul masturbării), pe când pentru bărbați de multe ori este mai probabil opusul – ei caută fantezii prefabricate, bazate pe imagini vizuale. (Femeile au fost mai norocoase, în sensul că n-au avut de ales și s-au văzut nevoite să recurgă la propria imaginație, în timp ce bărbații au devenit ținte ușoare și nefericite pentru produsele masturbatorii de pe piață.)

Psihologii susțin frecvent că, atât la bărbați, cât și la femei, fanteziile interne se nutresc din „hărțile amoroase" personale – expresia a fost folosită pentru prima oară în 1980, de către dr. John Money, de la Universitatea Johns Hopkins, pentru a descrie „marca sexuală a fiecărui individ exprimată în fanteziile și practicile sale erotice". Cu alte cuvinte, hărțile noastre amoroase descriu schema subconștientă a dorințelor noastre erotice. Harta amoroasă stă la temelia înclinațiilor noastre în materie de sex, explicând de ce preferăm o anumită structură fizică și nu alta și influențând fanteziile și practicile noastre sexuale. Fiecare dintre noi are o hartă amoroasă distinctă și unică, întocmai ca amprentele digitale, dar nu există un consens real asupra modului cum se formează hărțile sau mărcile sexuale.

Unii spun că elementele care modelează harta amoroasă sunt experiențele și impresiile din copilăria timpurie (începând cu tendința inconștientă de a căuta parteneri cu trăsăturile părinților noștri de sex opus). Fetișurile, se pare, derivă în mare măsură din aceeași sursă, atunci când asocierea timpurie a unui obiect ori a unei imagini cu o emoție sexuală se fixează în *psyché*-ul nostru sexual.

Alții sunt de părere că fanteziile masturbatoare din pubertatea timpurie sunt cele care creează harta amoroasă. Experiențele precoce traduse în stimulare sexuală și orgasm sunt apoi repetate instinctiv.

Să fie oare o pură întâmplare că un băiat puber se masturbează mai întâi având în față afișul din paginile de mijloc ale *Playboy*-ului, iar mai târziu este atras de blondele cu sâni mari? Teoria în discuție susține că acea imagine s-a imprimat pe harta lui amoroasă prin recompensa orgasmului. Caz în care ne putem întreba dacă reprezentarea mai realistă, mai naturală a femeilor în pornografie n-ar duce la o atracție sexuală crescută față de femeile „reale", decât față de modelele cu operații estetice și cu fotografii retușate, ajutând astfel bărbații să scape, o dată pentru totdeauna, de soluția simplistă a fanteziilor de tip fast-food.

Alții susțin însă că jindul sexual și nevoile psihice inconștiente sunt cele care modelează harta amoroasă. Un exemplu îl reprezintă bărbații sau femeile pe care îi excită legarea și restricționarea, motiv pentru care nu jinduiesc la altceva decât la a fi strâns îmbrățișați. Altul este exhibiționistul care, în copilărie, trebuia să facă tămbălău pentru a capta atenția părinților, sau voaiorul care a crescut într-o casă lipsită de intimitate și de atingeri fizice. N-ar trebui să fie cine știe ce surpriză faptul că dorința bărbatului de a fi dominat își are deseori rădăcinile într-un mediu familial unde genurile erau ținute într-o observanță strictă, unde obligația de a te purta ca un bărbat i-a fost inculcată băiatului încă de la o vârstă fragedă.

Toate aceste teorii au meritele lor și, după estimările mele, există ceva adevăr în fiecare dintre ele. Până la urmă, hărțile noastre

amoroase rezultă dintr-o împletire dinamică și în continuă evoluție a mai multor factori. În mod ironic, cel mai adesea nu ne cunoaștem propriile hărți amoroase și tocmai de aceea e atât de importantă expresia fanteziilor noastre, mai ales a celor declanșate de factori interni, care izvorăsc din propria noastră imaginație. Fanteziile sunt unicul nostru mod autentic de a ne cunoaște și de a împărtăși amprenta sexuală.

De aceea pornografia, mai ales cea online, atât de la-ndemână, este un blestem personal: nu mă sâcâie doar viziunea simplistă și eronată asupra sexualității feminine, ci și măsura în care această viziune produce dependență de factori externi care, simultan, ascund și înăbușă dezvoltarea organică a hărții amoroase.

Bărbații se privează pe ei înșiși de răgazul de a se delecta cu fantezii și dorințe personale și individuale, așteptându-se ca imaginile generice ale pornografiei să joace rolul de catalizator al fanteziilor. Tot mai mulți bărbați renunță la relațiile lor intime care-ar putea fi spații de explorare sexuală și, în schimb, se resemnează cu *junk-food* erotic. Își păstrează fanteziile cele mai intime pentru imagini statice și retușate, ori pentru întâlniri anonime în rețele de socializare și servicii de chat. Bărbații sunt mai „sexpliciți" cu pornografia preferată, decât cu partenerele lor evoluate sexual și dispuse la explorări.

Când eram doar un puști, mi-o frecam cu reviste în față, dar atunci măcar trebuia să umplu cu ceva golurile dintre imagini. Îmi amintesc chiar că, în timp ce mă masturbam, fata din revistă devenea fata de care eram amorezat, ori, mai târziu, femeia cu care mă întâlneam. Fotografiile erau doar un fel de pornire. Dar pe-atunci masturbarea era doar o prelungire a vieții mele erotice. Când am descoperit filmele, totul a devenit mult mai simplu. Nu mai erau interstiții de umplut. Masturbarea nu mai necesita la fel de mult efort și cred c-am devenit leneș. Lăsam imaginile video să facă toată treaba, în loc să-mi folosesc imaginația. Dar și orgasmele au devenit mai puțin importante, chiar

neglijabile. Nu mai simțeam nicio legătură cu viața mea erotică interioară. Acum, de când cu internetul, mi se pare că totul e așa... exterior. Nu cred că m-am mai masturbat fără pornografie de vreun fel, numai eu și mintea mea, de ani de zile. Dar tot procesul e mai solitar și pustiu. Tot aud spunându-se că masturbarea e sănătoasă, dar mă întreb dacă e adevărat. Cel puțin la cum o fac eu. Masturbarea era un mod de a intra în mine însumi. Acum, e un mod de a evita viața. După masturbare, mă simțeam energizat și vioi. Acum, mă deprimă pur și simplu.

Jonathan, 30, manager de conținut online

Acum, când ne apropiem de sfârșitul părții întâi, este cât se poate de potrivit să vă găsiți la începutul navigării prin cețurile primordiale ale fanteziei. Să fiți adoratoare împătimite înseamnă să fiți gata să vă explorați propriile hărți amoroase, ca și pe cele ale partenerilor voștri, și să descoperiți toate modurile extraordinare și de nebănuit în care se leagă și se ciocnesc cele două. Prin acest proces dinamic și incitant al revelării de sine, al explorării și descoperirii de sine, veți găsi harta amoroasă comună, topografia fanteziilor și dorințelor, specifice doar vouă și partenerilor voștri și care nu va putea fi nicicând duplicată – credeți-mă, apele acelea sunt suficient de adânci, încât să încurajeze o viață întreagă de treceri peste puntea șubredă.

Bon voyage!

Partea a doua

Tehnici

5

A pune ideile în practică

Haideți să vorbim despre tehnici.

În Partea întâi, am examinat dorința și excitarea masculine. Acum, vom analiza modurile în care puteți stăpâni, stimula și satisface aceste dorințe. Capitol cu capitol, vom călători prin tot procesul răspunsului sexual masculin – dorință, excitare, platou, orgasm și remisiune – și vom pune ideile în practică. Așa că puneți-vă galoșii și centurile de siguranță, pentru că pornim într-o călătorie dată naibii.

Înainte să începem această aventură incitantă, iată câteva principii călăuzitoare extrase din Partea întâi pe care orice adoratoare împătimită trebuie să le aibă în minte:

1. Asemenea unui personaj literar memorabil, pelvisul bărbatului este plin de conflicte și lupte interioare. Fiind o sursă de plăceri și frici de dimensiuni epopeice, pelvisul e păzit de straturi protectoare, atât fizice, cât și psihice, conștiente și inconștiente. Ca urmare, mulți bărbați nu-și dau seama de potențialul lor extraordinar de a se angaja în interacțiuni sexuale mai profunde și mai reactive, resemnându-se cu un set redus de scenarii sexuale sau cu modele reflexe de comportament. Lăsate neanalizate, aceste scenarii ocrotitoare se osifică în comportamente pasive, mecanice,

care deseori iau forma unor acte inițiate de bărbați, ce-ncep cu luminile stinse și se termină cu penetrarea. Altfel spus, e aceeași alergătură prin toate bazele*, pe care-o facem încă de când am intrat în prima clasă de liceu. Pentru a avea acte sexuale cu adevărat excelente și înnoitoare, trebuie să pătrundem prin toate straturile protectoare, să ne lepădăm de vechile și obositele scenarii sexuale și să creăm unele noi.

2. Deși procesul răspunsului sexual masculin e încărcat de senzații și excitare nuanțate la fiecare pas, mulți bărbați abordează orgasmul în același fel în care puștii mănâncă un fel rafinat la masa de cină – înfulecă felul delicios cât se poate de repede, ca să primească desertul. Și deși femeile sunt foarte conștiente că sexul e mai mult decât atingerea orgasmului, pentru mulți bărbați, interacțiunea sexuală și ejacularea sunt sinonime. Sex egal orgasm. Pentru a vă ajuta partenerul să savureze toată masa, trebuie să-l ajutați să se relaxeze, s-o lase mai moale și să abandoneze controlul, astfel încât să nu se arunce la felul principal doar ca să înșface bomboana de pe tortul de înghețată. Amintiți-i: cei care știu să aștepte primesc numai bunătăți (mai ales cei care știu să spună și „Te rog!").
3. Dorința nu e un întrerupător ce se-aprinde ori se stinge după cum manipulezi organele genitale. E începutul, mijlocul și sfârșitul întâlnirilor noastre sexuale și mai e și lipiciul care le ține împreună. Pentru ca dorința curată să înflorească, trebuie să creăm o atmosferă de anticipare pofticioasă și să continuăm să ne alimentăm unul altuia apetitul, nu doar noaptea în dormitor, ci și în fiecare zi a vieților noastre. La urma urmei, de ce-ar fi sexul mai compartimentat decât mâncatul? De-am fi blestemați să înfulecăm aceeași mâncare, la aceeași oră, în același loc până la moarte, ar exista toate șansele de a ne plictisi așa de tare, încât ar trebui să ne silim să ne alimentăm pentru a supraviețui măcar. Dar nu

* Aluzie la jocul de baseball (*n.t.*).

așa ne înțelegem obiceiurile culinare. Ne facem poftă și ne satisfacem gusturi diferite, arome diferite. Mâncăm în locuri diferite, acasă ori chiar în mers, servim gustări rapide ori festinuri porcești. Uneori ne îndopăm, alteori luăm doar un aperitiv gustos și răbdăm până mai târziu, pentru ceva mai consistent. Față de sex ar trebui să avem aceeași atitudine. Arome noi, locuri noi și ingrediente noi, care să ne țină entuziaști și să ne facă să poftim și mai mult. Nu ne trebuie o diversitate de parteneri pentru a da mai mult gust vieților noastre sexuale; ce ne trebuie este o schimbare mai frecventă a meniului și o selecție mai inventivă a specialităților zilnice.

4. Excitarea sexuală ține de neurologia și chimia cerebrală a dragostei romantice. Stimularea secreției de dopamină e cheia interesului nostru față de sex și a străduaniei de a-l obține, ca și a fiorilor satisfacției. În fazele incipiente ale relației, chimicalele sexuale naturale alimentează sentimentul îndrăgostirii. Când chimicalele respective se diluează, aceleași glande ajută la generarea unui cocteil de substanțe ce produc sentimentele de confort și atașament. Ieșind din faza de îndrăgostire, intrând în faza de atașament, pur și simplu trebuie să ne păcălim creierele ca să se „stârnească" iar. Însă, pentru a face ca dopamina să curgă din nou, doar noțiunile convenționale despre romantism nu sunt suficiente. Trebuie să găsim moduri inovatoare de a readuce surpriza, noutatea și misterul în viețile noastre, pentru a recrea acele sentimente inițiale de dorință sexuală. Trebuie să învățăm să mergem împreună cu partenerul pe puntea șubredă.
5. Fantezia e motorul dorinței și lubrifiantul excitării. Pasiunea de durată nu vine din orgasmele avute; ea țâșnește din decuplarea gândirii analitice. A afla fanteziile partenerului vostru e cheia cu care puteți debloca stimulii unici ce-l excită. Deși stimulentele vizuale, cum ar fi pornografia, au devenit soluția rapidă pentru mulți nesătui, ele nu sunt substitute pentru actul autentic. Să

îmbuci ceva rapid poate fi satisfăcător pe moment, dar până la urmă toți avem poftă de ceva hrănitor și sățios. Deși partenerul ar putea fi obișnuit cu comoditatea fast-food-ului erotic, fiți sigure că, dacă vă alocați timp pentru a-i afla felurile preferate și a i le găti, uzând de imaginație și pricepere, se va întoarce la voi pentru încă o porție.

6. În sfârșit, amintiți-vă întotdeauna că sexul excelent nu înseamnă să faceți ceva *pentru* partener, ci să experimentați ceva *împreună cu* el. Înseamnă să vă cunoașteți unul altuia gusturile și preferințele personale, să explorați lumi noi, cu mirodenii, texturi și arome exotice. Înseamnă călătoria extaziantă și secretă pe care voi și partenerii voștri o întreprindeți pentru a ajunge pe tărâmuri de pasiune, intimitate și plăceri necartografiate. Nu doar că jucați rolul femeii de pe puntea șubredă, dar chiar *sunteți* femeia aceea. Și sunteți gata să vă îmbarcați pentru cea mai excitantă aventură a vieții voastre. Iar bărbații voștri sunt chiar acolo, alături de voi.

6

Sănătatea lui sexuală

Când ești bolnav și zaci la pat, apetitul este, adesea, primul care dispare. Uneori nu mai mănânci nimic, alteori lipsa apetitului se traduce în a înfuleca orice naiba e de mâncat prin zonă, indiferent de gusturi sau valori nutritive.

E logic ca și foamea de sex să funcționeze după principii asemănătoare. Dacă partenerul tău nu e sănătos sexual, este probabil să sară peste „mese" sau să-și satisfacă mecanic nevoile elementare în cele mai puțin solicitante și mai eficiente posibil moduri.

În cartea sa despre sănătatea sexuală masculină, *The Hardness Factor* (*Factorul tărie*), dr. Steven Lamm citează un studiu britanic care a ajuns la concluzia că bărbații care raportau trei sau mai multe orgasme săptămânal aveau cu 50% mai puține atacuri de cord și infarcte decât cei care făceau sex mai puțin frecvent. Cartea lui Lamm a fost inspirată de corelațiile observate în practica sa între calitatea scăzută a erecțiilor pacienților săi și afecțiuni precum obezitate, colesterol crescut, hipertensiune, depresie, tulburări ale somnului, diabet și boli de inimă. „La prima vedere, s-ar zice că mesajul principal al acestui studiu este că, dacă faci sex, reduci incidența atacurilor de

cord și trăiești mai mult. De fapt, adevărul este exact opusul: *dacă ești sănătos, poți face atâta sex cât poftești.*"

Și-atunci, sexual vorbind, partenerul vostru e în formă?

Întrebați o femeie dacă, din punct de vedere sexual, e în formă și vă va spune imediat în ce măsură starea ei fizică influențează și debilitează dispoziția ei mentală pentru sex. Grase, slăbănoage, obosite, ieșite din formă, deshidratate, oricum ar fi, femeile știu și înțeleg *prea* bine felul în care percepția lor asupra stării fizice le influențează nivelul dorinței. Pentru bărbați însă, acesta e, în mare parte, un teritoriu virgin. Deși azi, mai mult ca oricând, bărbații sunt preocupați de greutate și de forma lor fizică, ei nu se concentrează decât superficial asupra lor. Dacă pe dinafară totul pare în regulă, atunci sunt gata să se pună pe treabă. Cei mai mulți dintre ei au tendința de a face sex cu penisurile lor și nu cu trupul și sufletul, tot așa cum își măsoară sănătatea sexuală în centimetri, adică în cât de bine o ridică, o țin sus și-o fac să explodeze, chiar dacă pentru astea au nevoie de pornografie ori de o pastilă. Dar pentru a simți sexul în fiecare fibră a corpului, astfel încât să aibă o experiență, la limită, de decorporalizare, bărbații trebuie să fie mai racordați la corpul lor, dintr-un cap în altul și din creștet până-n tălpi.

Așadar, înainte de îmbarcarea în călătoria sexuală de-o viață, gândiți-vă la câteva întrebări legate de adecvarea formei fizice a partenerului la drumuri lungi.

Face mișcare? Exercițiul fizic regulat menține o circulație sănătoasă, astfel încât arterele produc oxid azotic. Oxidul azotic este, literalmente, viața erecției masculine, fiind esențial în excitarea sexuală. În această privință, ați fi uimite de-ați ști cât de mulți tipi îmi

spun că deseori sunt foarte excitați după ce fac exerciții fizice. Steve, un agent imobiliar din New York, îmi spunea: „Pentru mine, să alerg în jurul lacului din Parcul Central e un fel de preludiu. Forțându-mi limitele fizice, mă umplu de vlagă, iar după aceea vreau să canalizez toată energia aceea în sex. E ca și cum m-aș încălzi înainte de exerciții." Peter, psiholog din Tulsa, statul Oklahoma: „Mă simt cum nu se poate mai vioi când îmi forțez limitele fizice într-o repriză de mișcare și, drept urmare, sunt cum nu se poate mai vioi sexual când fac dragoste imediat după aceea."

Aceste observații nu sunt surprinzătoare: nu numai că în timpul exercițiilor crește ritmul întregii circulații vasculare, dar în plus în sânge sunt secretate endorfinele (responsabile de starea de bine) care contribuie la excitarea sexuală. Așa că, data viitoare când partenerul vostru merge la sală, spuneți-i să amâne dușul până la întoarcerea acasă. Și-atunci chiar puteți face să-i sară inima din piept cu o sesiune de sex încins la duș.

Exercițiile fizice au un rol important și prin aceea că generează stimă de sine, care este probabil cel mai bun stimulent sexual. Nu numai femeile suferă din pricina dorinței scăzute, cauzată de nesiguranța față de forma și aspectul fizice. N-o să vă vină să credeți câți bărbați suferă din cauza imaginii fizice precare. Și, așa cum femeile știu prea bine, stima de sine redusă fleșcăiește dorința sexuală.

În ce mă privește, cu ceva timp în urmă, aveam o greutate mult peste cea ideală și mă cam blocam la niște proceduri sexuale minimale (faptul că eram un tată anxios și cu puține ore de somn nu mă ajuta deloc). Rareori făceam mișcare. Nu numai că nu aveam energie pentru sex, dar în plus mă și simțeam complet neatrăgător. În mod cert, nu mă simțeam prea bine în pielea mea sau, că veni vorba, să fiu văzut în pielea goală. Apoi, soția mea a început să meargă la clase de exerciții fizice și am hotărât să mă pun și eu într-o formă mai bună. Doar n-aveam să rămân de căruță. Astfel că m-am înscris într-un program de exerciții fizice și fitness. Nu numai că am

pierdut din greutate destul de repede, dar, mai mult, chiar și cele mai mărunte progrese obținute în timp îmi înzeceau stima de sine și libidoul. Nu că aș fi vrut să am un corp perfect sau să arăt ca un model Calvin Klein, ci să ating un punct în care să fiu mai încrezător și mai plin de energie. Am trecut de la o atitudine sumbră la una luminoasă și, de unde eram static, sexual vorbind, am ajuns încărcat de energie sexuală. Nu atracția față de soția mea fusese problema (în privința asta, n-am avut niciodată semne de întrebare), ci impresia mea despre cât de atrăgător eram, atât pentru soția mea, cât și în general. Și care-i lecția aici? Nu numai că mișcarea și alimentația sunt esențiale pentru vitalitatea sexuală, dar, în plus, și pentru bărbați, și pentru femei, când greutatea e sus, imaginea fizică și libidoul sunt jos (ceea ce nu e niciodată bine).

Mănâncă sănătos? O alimentație nesănătoasă e un alt contribuitor major la bolile de inimă, la nivelul crescut de colesterol, depuneri arteriale și hipertensiune, printre altele, toate acestea diminuând circulația în penis, așadar influențând negativ calitatea erecțiilor și dorința. Și-atunci care este cheia unei diete ce crește dorința? Dacă mănânci pentru a-ți proteja sănătatea inimii, atunci mănânci pentru a-ți spori dorința. N-am să prescriu aici un regim alimentar specific (sunt destule diete alternative pe rafturile bibliotecilor ca să mai adaug eu una), dar am să spun că, atunci când raportul nutrimente/calorii în alimente e mare, cum se întâmplă în cazul majorității legumelor, grăsimile sunt arse, iar sănătatea e îmbunătățită. Așadar, cu cât vei consuma mai multe alimente bogate în nutrimente, cu atât te vei mulțumi cu mai puține calorii și cu atât mai puține alimente hipercalorice vei pofti. Așadar, nu mâncați doar ca să trăiți, ci și ca să iubiți!

E stresat? Stresul dăunează performanțelor sexuale, iar medicamentele folosite pentru a-l trata, cum ar fi pastilele împotriva anxietății, reduc libidoul și inhibă dorința. Dar fie că folosesc, fie că

nu, produse farmaceutice, bărbații, ca și femeile, când sunt stresați emoțional, sunt mai puțin dispuși să facă sex.

Dragă Ian,

Soțul meu și cu mine n-am avut niciodată probleme cu sexul (suntem căsătoriți doar de doi ani și cred că ne aflăm încă în faza „lunii de miere" – adică am fost, până de curând). Dar, în ultimele câteva luni, lucrurile au luat o întorsătură urâtă și ne-am blocat în rutină. Soțul meu n-a fost promovat, așa cum spera, iar acum spune că vrea să mai așteptăm până să facem un copil, ceea ce pe mine m-a zdrobit. Parcă suntem mânioși unul pe celălalt tot timpul. Iar în pat, parc-aș sta lângă un străin. Nu m-am simțit niciodată mai singură.

Debbie, 29, director PR

Ei bine, Debbie, în mod cert nu ești singură. Deși problemele financiare sunt date drept motivul numărul 1 al divorțurilor în SUA, problemele sexuale sunt pe locul 2 la foarte mică distanță (și se presupune că insatisfacția sexuală e raportată foarte rar). Adevărul este însă că cele două motive sunt împletite într-un fel insidios: problemele financiare accentuează și intensifică adesea nemulțumirea sexuală.

În practica mea, am observat că una dintre cauzele principale ale scăderii libidoului la bărbați o reprezintă problemele financiare. În situația voastră, presiunea de a face un copil „conform programului" se adaugă la acea anxietate. Ia acești doi factori – ratarea unei promovări așteptate și presiunea de a procrea – și vei începe să înțelegi de ce soțul tău evită intimitatea fizică. Dar faptul că nu faceți sex înrăutățește situația, exacerbând singurătatea fiecăruia și subminând temeliile căsniciei voastre.

Deseori, bărbații trec prin probleme în tăcere sau izbucnesc absurd, în loc să se angreneze în discuții constructive. În acest moment, tu și vrerile tale, din punctul lui de vedere, sunteți parte din problemă. În schimb, tu trebuie să-i arăți că ești parte din soluție.

Doar faptul că spune că vrea să amâne procrearea unui copil nu înseamnă că nu-l vrea deloc. Mai probabil, el nu e doar dezamăgit, dar se și simte vinovat, posibil chiar emasculat, din cauză că trebuie să amâne planurile familiale. Deși femeile cred frecvent că niciodată nu există un moment ideal pentru a avea un copil, unul dintre motivele principale pentru care bărbații amână dobândirea statutului de tată este acela că nu se simt pregătiți. Iar simțul pregătirii e deseori intim conectat cu acela al siguranței financiare.

Pe termen scurt, trebuie să renunți la programarea sarcinii, să reduci presiunea și să restabilești relațiile de cuplu și de echipă. Revenirea la sexul de plăcere nu numai că va revigora relația voastră, dar va și revitaliza viziunea lui despre viață și-l va ajuta, conferindu-i încrederea și sentimentul de siguranță de care are nevoie pentru a depăși celelalte provocări din viața lui. În felul acesta, își va reaminti că-l prețuiești pentru ce este el și nu pentru câți bani aduce în casă.

Vei afla că iubirea pe care i-o oferi va fi curând depășită de cea pe care ți-o va întoarce (și, până la urmă, de-aici va ieși un copil).

Doarme bine? Pentru starea noastră de bine, la fel de vitală ca alimentația și apa este odihna nocturnă bună, care își găsește des expresia în erecția de dimineață. Așa că nu ezitați să-i faceți un examen matinal de rutină.

Ia vitamine? Un aminoacid, l-arginina, e un compus de proteine ce se transformă în oxid azotic, care, așa cum am spus mai înainte, este vital pentru excitarea sexuală. Picnogenolul e o combinație de mai mulți antioxidanți extrași din coajă de pin, fiind fapt recunoscut că protejează inima, combătând radicalii liberi dăunători, și că sporește nivelul excitării sexuale. Omega-3, care se găsește în carnea anumitor specii de pește, reduce depunerile pe pereții arterelor, depuneri ce dăunează circulației sangvine. Vitaminele C și E sunt suplimente puternic antioxidante care protejează împotriva radicalilor

liberi și reduc depozitele de grăsimi din sânge. Multe dintre aceste vitamine și minerale se găsesc în complexele multivitaminice de calitate.

Prin combinarea alimentației echilibrate cu exercițiul fizic, prin gestionarea stresului și prin ceva creativitate erotică de modă veche (despre asta, mai multe detalii în cele ce urmează), partenerul tău va fi sprinten ca prâsnelul și își va trăi viața amoroasă la maximum.

7

Transformarea preludiului în postludiu*

Una dintre regulile cardinale ale scrierii (regulă care se învață după liceu) este să nu începi tratarea unei teme cu o definiție de dicționar. Dar, în ceea ce privește preludiul, așa de mulți dintre noi au vieți sexuale ca după manual, încât am hotărât să încalc regula asta.

Intrare: **PRELUDIU**
Funcție: substantiv
1. stimulare sexuală anterioară intromisiunii;
2. ceea ce anunță, precedă sau pregătește un eveniment**

Dacă ați citit partea întâi, problema mea cu această definiție nu va fi o surpriză: ea dă de înțeles că intromisiunea este evenimentul-cheie și, implicit, reduce importanța a tot ce vine înainte de sau după el.

* Ian Kerner folosește și aici invențiile lexicale propuse în *Cum să satisfaci o femeie*: de la termenul *foreplay*, care desemnează preludiul amoros, el derivă termenii *coreplay* (pe care l-am echivalat cu „ludiu") și *moreplay* (postludiu sau „mai multă joacă"), pentru a schimba percepția comună asupra „etapelor" actului sexual. (*n.t.*).
** În DEX '09 se regăsește numai acest al doilea sens al termenului „preludiu", pe lângă cel de lucrare muzicală. Am urmat deci, pentru primul sens, explicația termenului *foreplay* din original. (*n.t.*).

Punând accentul pe „disponibilitatea" sexuală, preludiul, așa cum e definit și practicat, se concentrează mai mult pe stimularea excitării fizice, decât pe stârnirea dorinței. Dacă ții minte, ceva mai înainte am vorbit despre cele trei tipuri de erecție masculină: psihogenă (erecția indusă mintal), reflexă (erecția rezultată din stimularea directă a organelor genitale) și nocturnă (care se petrece spontan). Concepția noastră societală elementară despre preludiu argumentează în favoarea abordării reflexe a interacțiunilor sexuale, spre paguba abordării autentice, bazată pe impulsuri psihogene. Ca urmare, deseori ne strofocăm să producem dorință din excitare fizică, lingușind creierul să urmeze corpul, când lucrurile ar trebui să stea de fapt exact invers.

Dragă Ian,

Eu și prietenul meu locuim împreună, dar, în acest moment, suntem amândoi foarte concentrați asupra carierelor noastre. N-am mai avut timp de sex, sau de orice altceva, dacă tot veni vorba, de câteva luni. Am încercat să programăm actele sexuale, dar pur și simplu nu merge. Prietenul meu spune că, dacă într-adevăr vrem, vom găsi cum să facem. Problema e că am găsit timp să facem sex, dar nu prea mai vreau.

Rebecca, 26, contabilă

În cazul cuplurilor cu o viață profesională încărcată, sexul programat a devenit chiar un loc comun. Din păcate, introducerea sexului într-un program săptămânal nu face decât să intensifice presiunea performanței sexuale și să submineze dorința spontană, reducând sexul la statutul unei sarcini banale, care trebuie inclusă, indiferent în ce mod, pe lista de chestii de făcut – cum sunt, bunăoară, efectuarea de abdomene și luarea vitaminelor.

Nu-i de mirare că sesiunile sexuale planificate nu funcționează: te implici fără convingere în executarea unor mișcări, bizuindu-te mai curând pe latura mecanică a excitării, decât pe dorința autentică de

a-i face plăcere partenerului și de a te conecta cu el la un nivel profund. Într-o relație sănătoasă de lungă durată, dorința nu înseamnă împlinirea nevoii generice de a face sex, ci mai degrabă *dorința de a face sex cu o anumită persoană.*

Alt minus este acela că sexul planificat se ridică rareori la nivelul așteptărilor noastre vizavi de intimitate, întețind adesea tocmai sentimentul deconectării, pe care încercăm să-l depășim. Nu spun că a te prezenta la fața locului nu înseamnă că ai câștigat lupta pe jumătate, dar, dacă faci doar atât, înseamnă că n-ai înțeles nimic din cealaltă jumătate.

Și-atunci de ce să nu păstrați în calendar întâlnirile față în față ca pe tot atâtea șanse de a petrece plăcut împreună, renunțând la presiunea de a face sex? Dacă faceți sex, foarte bine, însă, dacă nu, nu vă dați de ceasul morții.

În plus, de ce nu vă gândiți să vă luați niște zile libere sau un concediu medical și să chiuliți împreună? Dormiți, faceți o lungă plimbare, luați un prânz copios, țineți-vă de mână, mergeți la un film și pur și simplu *bucurați-vă* că sunteți în tovărășia celuilalt.

O oră și ceva pe weekend, după o săptămână epuizantă și stresantă la muncă, nu e nicidecum suficientă pentru relaxare, ca să nu mai vorbesc de reîncărcarea bateriilor cuplului pe care-l formați. Bănuiala mea este că, dacă petreceți mai mult timp împreună, neplanificat, liberi de presiune, veți afla că în programele voastre încărcate se găsește mai mult timp pentru a vă face plăcere unul altuia decât credeți.

În ce privește preludiul, ar fi timpul să nu mai confundăm excitarea cu dorința. Preludiul nu înseamnă câteva frecușuri ori câteva plescăieli din limbă automate, care să ridice o erecție sau să inițieze lubrifierea. Preludiul e componenta mentală a sexului. *Preludiul se petrece în afara dormitorului.* Am s-o mai spun o dată: *preludiul se petrece în afara dormitorului* (sau care-o fi locul unde urmează să vă faceți

plăcere unul altuia). Toate sărutările, atingerile, despuierile, ciupiturile, ațâțările și sugerile, oricât de delectabile, nu formează preludiul. Ele sunt *ludiul*, „meniul principal".

Nu vreau să spun că preludiul nu poate ori că nu trebuie să includă interacțiuni fizice (de fapt, ne trebuie mai multă intimitate fizică în viețile noastre din afara dormitorului), dar e important să ne rupem de abordarea bazată pe reflexul fizic. E timpul să lăsăm creierul să conducă și să inspire corpul să-l urmeze.

Cu niciun chip nu e obligatoriu ca preludiul să ducă întotdeauna la copulare ori chiar la orgasm. Vă mai amintiți cum, în gimnaziu, posibilitatea unui pupic ori a unui sărut furat persoanei iubite era suficientă ca să vă scoată din casă pe geam? Acesta este sentimentul despre care vorbesc.

Gândiți-vă la o partidă de sex grozavă ca la romanul preferat: fiecare cuvânt, fiecare pagină și fiecare capitol se acumulează pentru a forma întregul. Nu în „terminarea" cărții constă plăcerea, ci în experiența lecturii, în farmecul acțiunii de a „deschide" ceva nou pentru excitarea dată de gândul că niciodată nu știi ce găsești „între două coperte".

În același fel, dorința sexuală ar trebui să stea deasupra și dincolo de orice act sexual unic. Uneori, o interacțiune sexuală e doar o frază sau un capitol, alteori e o carte întreagă, pe care-o citești și-o recitești înainte să treci la alta, căreia îi păstrezi o amintire vie și care te transformă, oricât de puțin, pentru totdeauna. La un nivel mai elementar, studiile au arătat că recompensele intermitente sunt mai eficiente decât cele regulate. A fi încărcată erotic de partener nu înseamnă că fiecare interacțiune trebuie să se încheie cu gratificarea sexuală.

Vorbesc adesea despre ideea de a te angaja erotic în viață, dar prin asta nu înțeleg că trebuie să vă transformați dintr-odată în nimfomane. Adjectivul „erotic" e derivat din termenul „eros", cuvântul grec

pentru desemnarea dragostei pasionale sau sexuale. Dar Freud avea o definiție diferită a erosului. El spunea că erosul este „instinctul de viață înnăscut în toate ființele umane".

În acest punct, mi-ar fi imposibil să nu fiu de acord cu mult-lăudatul fumător de trabucuri. Erosul nu înseamnă doar pofte sexuale, înseamnă poftă de viață. Iar preludiul n-are a face cu sexul, ci înseamnă infuzarea relațiilor noastre cu un anumit fior al erosului.

Dragă Ian,

Cum aș putea discuta cu prietenul meu despre chestiuni sexuale fără ca el să se supere și să-l apuce damblaua?

Elizabeth, 23

Crede-mă că nu ești singura în situația asta. De curând, o pacientă de-a mea mi-a povestit experiența zguduitoare pe care-a avut-o când a încercat să vorbească cu iubitul ei despre tehnicile lui amoroase. „Parcă a fost o scenă din *Șoferul de taxi*. M-a privit ca Robert de Niro în scena aceea în care repetă: «Cu mine vorbești?» și dup-aia mi-a băgat degetul în față. Jur că m-am gândit că mă omoară."

Când vine vorba de discuțiile despre sex, deseori e o mare diferență între ceea ce vrem să spunem și ceea ce ne iese pe gură; până și cel mai delicat cuvânt poate să sune agresiv. Critica acidă, fie expresă, fie doar percepută, este sărutul morții sexului.

De multă vreme, antropologii au observat că femeile sunt comunicatori „față către față", în timp ce bărbații comunică „unul lângă altul". Asta înseamnă că femeile se simt mult mai puțin incomodate de contactul vizual direct, ceea ce probabil că are mult de-a face cu istoria feminină a alăptării, a ținerii în brațe și, în general, a dezmierdării progeniturilor, intervale în care privesc cu dragoste în ochii mari ai pruncului.

Pe de altă parte, bărbații găsesc contactul vizual direct extrem de provocator. În remarcabila sa carte *Why We Love*, Helen Fisher scrie:

„Probabil că acest răspuns are rădăcini ancestrale. Vreme de milenii, bărbații și-au înfruntat inamicii; au stat ori au mers unul lângă altul, urmărind vânatul împreună cu tovarășii." Astfel că, dacă nu vrei ca vorbele tale să-l mâne la luptă, uzează de evoluție în beneficiul tău și vorbește-i despre sex atunci când vă plimbați, când conduce sau când stați comod unul lângă celălalt pe canapea.

Pregătește-te: găsește timp să cugeți la ceea ce vrei să-i spui și folosește cât mai puține generalități. Când este vorba de sex, bărbații au nevoie de lucruri concrete. Nu e suficient să spui că vrei mai mult preludiu ori mai puțină rutină; trebuie să te gândești la unul sau două exemple, cu „timp și loc", când lucrurile ar fi putut fi diferite și să-i spui în ce fel puteau fi diferite.

Rezolvă-ți problema: trebuie să te gândești la o „soluție sexy". Poate că răspunsul e mai mult sex oral, mai multă cuibăreală ori mai multă fantezie. Indiferent de chestiunea pe care ai vrea s-o discuți, gândește-te la soluția ideală și la felul cum să o prezinți sexy și constructiv.

8

Săriți!

Cultura noastră e una a extremelor. De la sporturi și operații estetice extreme, la munca și joaca extreme (până și emisiunile de *reality TV* devin tot mai extreme, de la un sezon la altul), prosperăm de pe urma competiției intense derivate din asumarea riscurilor și forțarea limitelor noastre fizice sau emoționale. Și-atunci, dacă adrenalina și endorfinele sunt drogurile noastre preferate, nu ar fi oare timpul să ne implicăm și în puțin sex extrem?

Dacă aveți impresia că mă gândesc la un act sexual în timpul unui salt cu parașuta, atunci aflați că așa și este – într-un fel.

Uneori, în practica mea terapeutică, îmi place să fac cu perechile un exercițiu amuzant, pentru a le determina să vorbească și să se gândească – de cele mai multe ori pentru prima oară – la ce anume le excită cu adevărat.

Încep prin a le arăta un DVD needitat cu oameni obișnuiți care sar cu parașuta pentru prima oară în viața lor, astfel încât să vadă și să audă toate urletele, înjurăturile, chiar hohotele isterice de plâns specifice primului salt, dar și chirăiala, lălăitul și țipetele de bucurie extatice care urmează.

Apoi cer fiecărui membru al cuplului să se gândească o clipă la o chestie care-l excită cu adevărat din punct de vedere sexual. Poate

fi vorba de o fantezie sau de un act sexual specific, ba chiar și de o poziție mai ciudată pe care a vrut dintotdeauna s-o încerce, dar trebuie să fie ceva secret, ceva neîmpărtășit nimănui până atunci.

Apoi le cer celor doi să formuleze acel gând despre sex ca pe o vrere (de exemplu: „Vreau să mi-o pui lipită de perete, pe treptele de la beci"), dar să nu o enunțe cu glas tare... *încă*.

Pe urmă, aduc în mijlocul biroului o băncuță îngustă și lungă de vreo jumătate de metru și le cer amândurora să se țină de mână și să urce pe ea.

În cele din urmă, le spun: „Închideți ochii. Imaginați-vă că vă aflați într-un avion, la mii de metri înălțime. Sunteți în pragul cabinei, gata să săriți amândoi cu parașuta, în cerul albastru ce se întinde de jur-împrejurul avionului. Acum, în loc să săriți de pe bancă, atunci când spun «Săriți!», vreau să vă strigați fiecare, simultan, vrerea sexuală."

Poate că unele dintre voi cred că împing prea departe această metaforă a saltului cu parașuta (sau altora, extremiste autentice, poate vi se pare că nu o duc destul de departe). Adevărul este însă că, pentru cei *mai mulți* dintre noi, simplul act al dezvăluirii sinelui nostru sexual în fața partenerului intim presupune la fel de multă îndrăzneală și pare la fel de înfricoșător ca un salt cu parașuta dintr-un avion în urcare, dacă nu chiar și mai și.

Multe dintre exercițiile pe care le fac cu perechile implică depășirea, înceată și sigură, a zonelor lor de confort sexual. E ceea ce eu numesc „asumarea riscurilor sigure". Iar și iar am observat că până și cel mai mărunt și „sigur" risc va răsplăti cuplul cu un sentiment de noutate și prospețime, factor esențial în producerea dopaminei și a excitării sexuale. Ajută la cultivarea unor atitudini de curiozitate și aventură, de îndrăzneală și încredere față de sex.

Într-o ordine aleatorie, iată o listă a ceea ce au strigat unii bărbați în momentul enunțării vrerilor lor sexuale:

„Vreau să te plesnesc peste buci."

„Vreau să te leg."

„Vreau să mă legi."
„Vreau să văd că te pipăi."
„Vreau joc de roluri."
„Vreau să facem sex cu lumina aprinsă."
„Vreau să facem sex într-un loc public."
„Vreau sex oral mai des."
„Vreau să facem sex în trei."
„Vreau să porți lenjerie sexy."
„Vreau să-ți produc un orgasm cu limba."
„Vreau să-ți epilez/i organele genitale."
„Vreau să facem sex anal."
„Vreau să te văd făcând sex cu altă gagică/alt gagiu."
„Vreau să-mi/să-ți vorbești/vorbesc murdar."
„Vreau să-ți fac fotografii când ești goală."
„Vreau să ne filmăm partidele de sex."
„Vreau să ne uităm la pornoșaguri împreună."

Lista vrerilor femeilor acoperă o gamă ce se întinde de la solicitarea mai multor acte orale, până la dorința de a fi dominată sau de a domina. De fapt, perechile sunt deseori surprinse să descopere că nici cele mai intime și mai tainice dorințe ale lor nu sunt atât de diferite.

După ce membrii cuplului își enunță vrerile, le repet eu cu voce tare, ca să nu existe nicio confuzie. Apoi, le cer celor doi să se țină de mână și să coboare de pe bancă: un pas mic pentru omenire, un *salt gigantic* pentru viața lor sexuală.

Atunci începem să discutăm despre înțelesul real al acestor vreri și dorințe, atât pentru propria persoană, cât și pentru celălalt. Vorbim despre cum pot continua să simtă și în viața de zi cu zi entuziasmanta cădere liberă implicată de călătoria sexuală inițiată în biroul meu, fie prin acțiuni, fie prin fantezii.

Cum ar suna vrerile voastre enunțate? Ce fel de sentimente vă suscită ele? Sunt apropiate de valorile și de percepția voastră de sine,

sau sunt contrare identității voastre sociale? Sunteți gata să le rostiți în fața partenerilor voștri și să încercați să le materializați? Sunteți gata să auziți ce au de spus partenerii voștri și să le acceptați dorințele în mod pozitiv?

Dacă încă nu sunteți complet sigure, atunci, de-acum înainte, vreau să vă gândiți la voi înșivă ca la niște tigroaice albe. Da, ați citit corect: tigroaice albe.

Permiteți-mi să vă explic.

9

Coada dragonului

Tigroaică Albă este o expresie chineză ce desemnează femeia care practică o disciplină sexuală în vederea creșterii sănătății, a menținerii tinereții și a revigorării ei fizice. Principiile sexuale ale Tigroaicei Albe au fost elaborate în China antică, de către o societate secretă de amazoane sexuale taoiste, dar n-au fost decât prea puțin cercetate de cultura occidentală. Gândiți-vă că adoratoarele împătimite sunt urmașele lor directe.

Hsi Lai, scriitor și istoric al taoismului, a avut șansa să o cunoască pe una dintre ultimele Tigroaice Albe și să afle de la ea multe dintre practicile lor sexuale secrete, pentru a le transmite femeilor din Occident. În cartea sa *The Sexual Teachings of the White Tigress: Secrets of the Female Taoist Masters* (*Preceptele sexuale ale Tigroaicei Albe: tainele învățătoarelor taoiste*), el scrie: „O Tigroaică Albă poate să apară și să activeze în orice strat social. Ea nu e îngrădită nici de mediul ei social și nici de credințele ei religioase."

Deși unele dintre principiile Tigroaicei Albe sunt contrare gândirii occidentale moderne – cum ar fi ideea că absorbirea spermei (mai ales prin sex oral ori prin contactul acesteia cu pielea) de către o femeie poate duce la învigorarea fizică și la nemurirea spirituală –,

abordarea generală a sexului de către acestea este una îndrăzneață și împuternicitoare.

Tigroaicele Albe erau învățate să practice „absorbția energiei sexuale masculine", cunoscută și cu numele de „răsuflarea dragonului":

> Orgasmul emite energia sexuală din corp nu doar prin fluide, ci și în forma unei forțe psihice substanțiale. Tigroaica descoperă cum să absoarbă și să folosească integral și pozitiv atât fluidele, cât și energiile orgasmului ei, dar și pe ale bărbatului ei, în vederea propriei sănătăți și a stării de bine. Absorbția este capacitatea de a induce fizic ori mintal energia orgasmului în sine însăși, unde acea energie masculină este folosită deopotrivă pentru a fortifica și pentru a intensifica energia feminină.

În mod tradițional, Tigroaicele Albe întrețineau relații sexuale cu două categorii de bărbați: Dragonii Verzi și Dragonii de Jad. Cei dintâi erau seduși de Tigroaica Albă doar pentru spermă și pentru energia lor sexuală. Învățați să vă folosiți partenerul ca pe un Dragon Verde. Folosiți-l pentru plăcerea pe care v-o produce. Folosiți-l pentru propria împlinire sexuală. Credeți-mă, nu se va supăra! Voința voastră de a iniția actul sexual și îndrăzneala de a vă confisca partenerul și a-l transforma în jucăria voastră sexuală îl va conduce pe acesta spre noi niveluri ale extazului. Nici nu va ști ce l-a lovit și nici nu trebuie să-i dați lămuriri. Țineți minte, Tigroaicele Albe erau un grup secret, deci nu e nevoie să dezvăluiți nimănui noua voastră identitate.

Cea de-a doua categorie de consort masculin, Dragonul de Jad, era, din punctul de vedere al practicilor sexuale, un egal al Tigroaicelor Albe. Relația lor sexuală era benefică pentru amândoi.

Așa că acum vă cer să vă gândiți la partenerul vostru și ca la un Dragon de Jad. Disponibilitatea voastră de a da și de a lua, de a iniția și de a primi, de a comunica, exprima, învăța și împărtăși va genera

o relație sexuală ce se va extinde neîncetat, aventurându-se fără ezitare în culoarele neexplorate ale plăcerilor secrete.

Ca Tigroaice Albe moderne – ca adoratoare împătimite –, trebuie să învățați să găsiți și Dragonul Verde, și pe cel de Jad în același bărbat, de la un moment la altul și de la lună la lună, în funcție de necontenita evoluție a dorințelor voastre, ca indivizi și ca pereche.

Însă în miezul învățăturilor Tigroaicei Albe stă voința de a transforma sexul într-o componentă esențială și necesară a vieții voastre. Ceea ce înseamnă că, în viețile voastre ocupate și agitate, veți aloca timp berechet și un spațiu respectat explorării și experimentării în comun a plăcerii sexuale. Înseamnă că veți lua decizia conștientă de a nu reduce sexul la una scurtă miercurea și o zbenguială sâmbăta după-amiaza, înainte de cină. Înseamnă să dați relației sexuale cu partenerul vostru importanța vitală pe care o merită în calitate de forță motrice a intimității emoționale.

Înainte să puteți face ceea ce face o Tigroaică Albă, trebuie să începeți prin a gândi și a vă comporta ca atare.

> Pentru o Tigroaică Albă, un bărbat care-și bagă-scoate penisul în și din vaginul ei până la orgasm nu înseamnă sex. Pentru ea, sexul înseamnă recrearea simțămintelor [tinerești] de aventură, pasiune și ludic... Scurt spus, ea caută bucuria sexului.

Când vine vorba de sexul monogam, e prea comod să ne scufundăm în mentalitatea și rutina adulte, nemaifiind deschiși să învățăm ori să experimentăm ceva nou. Ne concentrăm la nevoile noastre emoționale, utilizând sexul pentru a le exprima, pentru a ne măsura compatibilitatea și dezirabilitatea, în loc să-l lăsăm să ne elibereze de rigorile zilnice ale grijilor, fricii și obligațiilor adulte. În practica sa, Tigroaica Albă își permite perioade de exhibiționism lejer, de flirturi și ostentație pentru a câștiga bărbați, dar și răstimpuri de tainice interludii sexuale. Evident, aceste lucruri se petrec în contextul

vieții adulte, cu toate că ea caută să fie copilăroasă prin energia și prin acțiunile ei.

Așadar, nu vă sfiiți, intrați în lumile noi și tainice ale explorării sexuale. Permiteți-vă saltul. Învățați să ascultați fără să judecați și asumați-vă riscuri. Lăsați-vă conduse de dorință și aveți încredere că veți ști cum puteți dărui luând, fără să vă măsurați după privirile ori erecțiile bărbaților.

Că veni vorba de erecții, în vechile scripturi taoiste se găsește și o zicală despre mădularul masculin: „Când Tigroaica se joacă, Dragonul șfichiuiește din coadă."

Haideți la joacă!

10

Dosarele adoratoarelor împătimite: o istorie orală

Vreau să închideți ochii pentru o clipă și să vă gândiți la tumultuoasele zile ale tinereții, când sexul încă mai era neînfrânat – promițând mistere, riscuri, freamăt, pericole, intensitate și, mai presus de orice, noutate. Vreau să scormoniți în tainițele memoriei și să redescoperiți inegalabilele bucurii de a (vi se) face plăcere. Vreau să vă amintiți de indescriptibilele senzații de surpriză, extaz și pasiune de-atunci, de când, pentru prima oară, v-ați simțit, auzit, adulmecat, privit, gustat iubitul captiv în spasmele orgasmului; de când, pentru prima oară, v-ați supus puterii pe care o are atingerea altei persoane.

Aceste plăceri pe care, ușuratici, le numim fizice

Romanciera franceză Colette a înțeles că, desemnând viețile noastre erotice ca eminamente fizice, subestimăm teribil semnificația altor forțe – de la cea psihică, la cea estetică – ce influențează și

definesc dorințele noastre și eliberează sexul din sfera generalităților, pentru a-i da o însemnătate durabilă. Prin explorarea fanteziilor împreună cu partenerii noștri – verbal uneori, alteori prin acțiuni –, dăm vieților noastre sexuale dinamism și impredictibilitate, le ținem într-o continuă evoluție, la fel ca pe noi înșine, creând un spectru nesfârșit de posibilități pentru descoperiri, plăceri și intimitate împărtășite. Așadar, ca omagiu adus actului de justiție poetică săvârșit de Colette,

dăm exemple din ce-i așteaptă
pe-al ei tovarăș și pe-adoratoarea înfocată.

Am avut un vis

Jenny (32 de ani, lucrează într-o bancă de investiții) spune: „Am o viață sexuală foarte creativă și îi sunt total îndatorată pentru asta lui Martin Luther King jr. Nu glumesc. Obișnuiam să fiu foarte agitată când vorbeam cu prietenul meu Bill despre sex și despre fantezii. El e chiar și mai timid în astfel de chestiuni. Așa că niciodată n-am spus niciunul prea multe. Sexual vorbind, suntem introvertiți, dar erau atâtea lucruri pe care voiam să le explorez împreună cu el, știind că potențialul nostru sexual nu e nici pe departe exploatat în întregime.

Și, într-o zi – eram acasă pentru că aveam liber de sărbătoarea națională a lui Martin Luther King jr. – am auzit la TV o parte din istoricul său discurs, iar mantra aia cu «Am avut un vis» mi s-a lipit de creier. A doua zi dimineața, m-am întors spre Bill și i-am spus rușinată: «Am avut un vis.» El nu era prea atent la ce-i spuneam, așa că am zis iar: «Am avut un vis. Un vis sexy.» În clipa aceea, Bill a devenit curios și a zis «Da?». Și pe loc am inventat o fantezie în care eu îl urmăream pe el în timp ce făcea dragoste cu altă femeie.

La-nceput eram cam agitată din cauză că trebuia să dau descrieri, dar, pentru că, vezi Doamne, «povesteam un vis», a fost chiar mai ușor decât credeam că va fi. Păi, nu suntem responsabili de ceea ce

visăm, nu? Sau măcar actul de a visa nu e conștient. În fine, ne-am excitat amândoi, iar el nu mai înceta să-mi pună întrebări despre visul acela. Ba chiar, de câteva ori, m-a sunat de la slujbă să mă întrebe, iar eu mi-am permis să fiu tot mai explicită.

Bine-nțeles că n-a trecut mult până când m-a întrebat dacă nu cumva *chiar* vreau să-l văd cum și-o pune cu altă tipă. După un moment de gândire, am spus că nu; era doar un vis erotic pe care am vrut să-l împărtășesc cu el. Și am lăsat-o așa.

Dar alteori sunt chestii sexuale pe care *chiar aș vrea* să le-ncercăm – și, așa, «visele mele erotice» au devenit modul nostru de a sparge gheața. Și dintr-odată, Bill a început să aibă și el «vise erotice»."

Ian spune: Metoda lui Jenny de a împărtăși o fantezie erotică e excelentă, pentru că-i lasă libertatea de a-și exprima dorințele și fanteziile erotice fără să se simtă judecată. Chiar și când Jenny și Bill nu-și urmează visele – și situația asta e cea mai frecventă –, le place să vorbească despre ele înainte și în timpul unei ședințe de sex, iar asta, negreșit, generează partide de sex excelente. Obiceiul matinal al lui Jenny de a-și povesti visele erotice le dă amândurora subiect de gândire pentru toată ziua și creează o intensă anticipare sexuală.

În situațiile când Jenny chiar vrea să încerce cu Bill ceva nou, „visele" ei sunt un excelent mijloc de a da un imbold lucrurilor. De exemplu, Jenny a fost interesată să încerce, pentru prima oară, sexul anal, dar nu era convinsă că și Bill îi împărtășește curiozitatea, așa că a inventat un vis erotic pe această temă. Când Bill a întrebat-o dacă era ceva ce-ar vrea să încerce, ea a spus că da, așa era. Și astfel au explorat această posibilitate împreună.

Jenny a observat o schimbare evidentă în libidoul lui Bill, iar dorința lui redescoperită e, în mod cert, legată de sentimentul de fremătare pe care-l are, în general, față de Jenny. Prin împărtășirea viselor sale, Jenny a devenit impredictibilă, îndrăzneață, aventuroasă, doritoare și chiar puțin periculoasă. Pe scurt, Jenny a devenit femeia, poate chiar Tigroaica, de pe puntea șubredă.

Tehnica narării viselor sexy e și un excelent mod de a iniția un dialog despre o problemă sexuală ce tulbură o relație. De exemplu, una dintre femeile pe care le-am consiliat era frustrată de tehnica orală nu prea strălucită a soțului ei. Ca mulți alți bărbați, acesta era prea brutal și nerăbdător. Ea nu știa cum să ridice problema fără să-i rănească sentimentele sau să-i suscite reticența, astfel că i-am sugerat ca, în loc să le discute, să-și exprime dorințele sub forma unor fantezii pozitive. Așa i-a povestit soțului ei că a avut un vis erotic în care el o săruta tandru pe tot corpul, iar apoi o dezmierda încetișor cu limba până când ea ajungea la orgasm. Nici n-a mai fost nevoie să o întrebe dacă ea chiar își dorea asta, soțul ei a făcut-o pur și simplu. Iar povestea asta a avut un final într-adevăr fericit.

Lumea-ntreagă e o scenă*

„Într-un car, la un bar, la obor și-n pridvor" – pare o frământare de limbă dintr-un manual de clasa a doua. Dar, cu puțină imaginație, nu există nicio limită în privința locurilor amuzante în care ne putem face de cap.

Am s-o spun cât se poate de simplu: pentru cei mai mulți dintre bărbați, puțin exhibiționism jucăuș – un comportament erotic public sau într-un cadru semipublic, unde există riscul de-a fi surprins în fapt ori măcar văzut – e asemenea unei injecții cu adrenalină. Deși nu trebuie confundat cu sexul în public, pentru care riscați arestarea ori ridicolul, exhibiționismul jucăuș presupune faptul de a specula scurte momente pentru a stimula mintea și pentru a crește puțin pulsul. În continuare, sunt prezentate câteva secvențe de erotism public, care, mai apoi, în privat, au generat partide spectaculoase de sex.

* William Shakespeare, *Cum vă place*, actul II, scena VII, în *Opere*, vol. 5, Editura Univers, București, 1986, traducere de Virgil Teodorescu.

În cabina de probă. Jeff, 29, spune: „Înainte să o întâlnesc pe Tammy, detestam mersul la cumpărături. Însă ea transformă fiecare cabină de probă în propria ei boxă de *peep-show*. În mod cert, e exhibiționistă. Intră să probeze ceva, apoi mă cheamă să o ajut. Uneori cabina de probă are ușă, dar alteori n-are decât un paravan subțire, care cu greu închide toată intrarea. Apoi, lui Tammy îi place să meargă la cumpărături în weekend, când mereu se fac cozi la cabinele de probă. Ei, și mă cheamă înăuntru și mă primește de obicei doar pe jumătate îmbrăcată, ori numai în chiloței și sutien, sau chiar în timp ce-și scoate vreo haină. (Odată era complet goală și-s absolut sigur că de-afară se putea observa.) Dar ei nu-i pasă, ba chiar o face și mai îndrăzneață, iar pe mine mă ațâță al naibii. Uneori încearcă să-mi dea jos pantalonii, dar n-o las. Însă îmi place la nebunie senzația că abia așteaptă să se bage în pat cu mine. Chestia asta ne excită pe amândoi așa de tare, încât, de obicei, sărim rapid într-un taxi și ne grăbim s-ajungem acasă ca să ne-o punem."

La restaurant. Sharon, 36, spune: „Peter este vicepreședinte-senior de vânzări într-o companie de tehnologie, așa încât deseori ieșim la restaurant cu clienții săi și soțiile lor. La cinele astea mă plictiseam și deveneam iritată. Dar, cu timpul, am găsit o modalitate de a le face mai interesante și de a le grăbi puțin ritmul. Îmi place să pun mâna pe sub masă pe prohabul lui Peter și să-i strâng bine penisul în palmă. Apoi îi șoptesc ceva *foarte* murdar la ureche, ceva despre ce-am să-i fac după ce ajungem acasă. De câteva ori, i-am spus că trebuie să mă frec nițel la baie, ca să mai scap de tensiune. Iar când mă-ntorceam, ca din întâmplare, îmi treceam degetele peste buzele lui, ca să-mi guste și miroasă dorința. Cu asta reușeam negreșit să scurtez cina."

Pentru prietenii lui. Chloe, 26, spune: „Jake își cheamă «băieții» acasă în fiecare sâmbătă, să vadă împreună meciul de fotbal. De fiecare dată când vin ei, îmi place să mă îmbrac *casual*, dar sexy – de

exemplu, într-un maiou mulat și blugi tăiați. Prietenii lui Jake mă măsoară tot timpul din priviri și știu că pe el îl excită să vadă că prietenii lui mă consideră o bunăciune. Nu uit niciodată să-l sărut și să mă urc pe el în situațiile astea. Și cred că faptul de a fi dorit astfel, chiar în fața prietenilor lui, îi dă un sentiment de putere."

În taxi. Sara, 31, spune: „Mie nu-mi zice nimeni că e ceva mai fain pe lumea asta decât să-ți faci de cap pe bancheta din spate a unui taxi, în drum spre casă! E ceva absolut excitant în privirile taximetristului, ai cărui ochi îi vezi în oglinda retrovizoare. Îmi place la nebunie să-l sărut, să-l dezmierd ori să-i deschei șlițul prietenului meu și să-mi bag mâna în pantalonii lui. Alteori, îmi trag fusta în sus, dezgolindu-mi coapsele complet, închid ochii și îl las pe el să mă atingă. Odată, înainte să urcăm în taxi, mi-am scos chiloțeii la baie și i-am dat lui Jake. Cu asta l-am scos din minți. Știu că e posibil ca șoferul să fi văzut tot ce era de văzut, dar nu-i ăsta unul dintre riscurile meseriei?"

Doar în palton. Leslie, 34, spune: „Anul trecut am cumpărat un palton vechi de blană și o pălărie de fetru dintr-un magazin de lucruri vechi din East Village. De fiecare dată când le port, mă simt ca o fetișcană mondenă din anii 1920 – îmi vine să dansez pe mese. Paltonul îmi vine până chiar sub genunchi și mă face să mă simt sexy și nebunatică, fapt care spune destule, pentru că de obicei sunt foarte conștientă de minusurile mele fizice. Sunt genul de persoană care face sex cu luminile stinse – sau, cel puțin, așa eram până în urmă cu ceva timp. Ei, și-ntr-un miez de noapte, m-am dus împreună cu iubitul meu la un supermarket, să facem cumpărături. Fără să-i spun lui nimic, n-am luat pe mine decât paltonul și pălăria. Și, bine-nțeles, pantofii cu toc. Când, pe la jumătatea culoarului din raionul de cereale, i-am arătat brusc ce n-am pe dedesubt, s-a șocat complet, dar s-a și excitat. Apoi, împingând căruciorul pe culoar, îmi tot ridicam

blana ca să-i arăt ba una, ba alta, iar el nu-și mai putea lua mâinile de pe mine. Ajunși acasă, am făcut sex pe pardoseală, cu luminile aprinse, dar fără să-mi scot blana. A fost cea mai tare partidă de sex pe care-am avut-o noi vreodată... până când, vreo câteva săptămâni mai târziu, am găsit o pelerină de ploaie cu glugă roșie și niște galoși galbeni la un magazin cu haine de mâna a doua."

Cu jaluzelele ridicate. Ken, 42, spune: „Locuim într-o casă de cărămidă cu ferestre ce dau într-o curte. Parcă-i din *Fereastra din spate* a lui Hitchcock, de la geamuri vedem în apartamentele tuturor colocatarilor. Uneori, când iese de la duș, Candace se învârte prin casă complet goală, iar eu știu că vecinii pot vedea bine în dormitorul nostru. Mereu îi spun că o vede lumea, dar, în loc să lase jaluzelele, ea ridică din umeri și spune că nu-i pasă. Odată, m-a împins pe pat și s-a urcat pe mine. I-am zis că văd necunoscuți care trag cu ochiul la noi, ceea ce a făcut-o și mai îndrăzneață și mai pasională. Dar știi care-i treaba? S-a dovedit că și eu sunt mare fan de sex cu jaluzelele ridicate."

În liniște. Howard, 30, spune: „Cred că poate părea o țăcăneală, dar unul dintre locurile preferate unde facem sex, eu și soția mea, e la socri. Dormim în fosta ei cameră, care e chiar lângă dormitorul părinților ei, așa că trebuie să fim extrem de silențioși. Dacă patul scoate și cel mai slab scârțâit, ori dacă respir greu, nevastă-mea îmi pune palma pe gură și mă sâsâie. Uneori, mă umflă râsul, iar ea îmi acoperă gura cu mâinile și ajungem să chicotim isteric amândoi. Toată strădania asta de a fi tăcuți face sexul superexcitant și e un element de excitare în plus, pentru că ea se simte de parcă ar fi iarăși adolescenta rebelă care-și aduce în taină un gagiu în dormitor, după căderea întunericului."

Misiune posibilă – lenjeria. Pam, 35, spune: „Biroul soțului meu e imediat după magazinul Victoria's Secret. Din când în când, înainte

să plece la masă, îl sun și-i spun să treacă pe la magazin și să-mi ia ceva special pentru mai târziu. Când ajunge acasă, abia are răbdare până deschid cutiile. Întotdeauna îmi ia ceva sexy, fie chiloțași de plasă, fie tanga din dantelă, iar faptul că știe că el i-a ales cred că-l excită și mai mult. Abia așteaptă să mă vadă că-i probez. Și crede-mă că probele astea nu durează prea mult."

Ian spune: Pam a nimerit drept la țintă, pentru că: 1) bărbaților le place la nebunie lenjeria feminină și nu se mai satură de chestiile astea (trebuie să dau detalii?) și 2) bărbații se concentrează mult mai bine când li se dau sarcini precise. Când vă trimiteți partenerul într-o misiune solitară de achiziționare a lenjeriei voastre, nu doar că-l excitați prin trecerea în revistă a tuturor variantelor și prin faptul că vă închipuie în ele, ci, în plus, creați anticiparea sexuală, amânând însă gratificarea.

Misiune posibilă – jucării sexuale. Janice, 33, spune: „Eu și cu soțul meu n-am folosit niciodată jucării sexuale, până am primit un cupon-cadou pentru www.goodvibrations.com, la petrecerea burlăcițelor dată de una dintre prietenele mele. Atunci nu i-am acordat prea mare atenție, dar, când i l-am arătat soțului meu, el s-a arătat foarte interesat și doritor. M-a întrebat ce-aș vrea, dar pe mine chestia asta m-a cam stânjenit. Așa că i-am spus să viziteze situl și să aleagă el ceva, orice. «Orice?», m-a întrebat. «Sigur, i-am răspuns, am încredere în tine. Da, orice, orice te stârnește.» Ceva mai târziu în aceeași săptămână, când l-am întrebat ce a comandat, mi-a spus că e o surpriză. Să fiu cinstită, am fost cam agitată. Adică, eu nu le am cu perversiunile. Cum ar fi fost să fi comandat bice și lanțuri sau cine știe ce dildo de-un metru și douăzeci? Când în sfârșit a sosit coletul, eram mai surescitată decât un țânc de șase ani în dimineața zilei de Crăciun. Nu știam ce era în cutie. Dar mă incita gândul că aveam să fiu, din punct de vedere sexual, la dispoziția soțului meu și că aveam să accept indiferent ce-ar fi comandat el. Vrei să știi ce

era în cutie? Ei bine, n-am să-ți spun. Îți spun doar atât: de-atunci am încercat și ce-am cumpărat pe cuponul-cadou, ca și multe, multe alte chestii. Iar acum ne facem unul altuia surprize cu schimbul. Știi c-am zis că nu le am cu perversiunile? Ei bine, cred că asta depinde de ce-nțelegi prin perversiuni."

Ian spune: Dându-și unul altuia liber la explorarea propriilor fantezii, Janice și soțul ei au deschis noi teritorii de plăceri reciproce și posibilități. Uneori, o mică surpriză obraznică poate însemna începutul unui schimb zilnic de plăceri nesfârșite.

Alegerea și vizionarea filmelor porno împreună. Nicole, 31, spune: „Întotdeauna m-a enervat faptul că iubiții mei se uitau la pornoșaguri. În facultate, mi-a intrat în cap ideea asta că pornografia este, practic, o chestie pentru băieții imaturi sexual din frății. Într-o seară, eu și iubitul meu eram într-un centru de închiriere de filme și ne-am pomenit în sectorul filmelor porno. El s-a uitat la mine parcă întrebându-mă «Ce zici de-astea?», iar eu, dintr-un capriciu, am zis: «Sigur. Hai să-ncercăm.» Am ales vreo câteva titluri amuzante – un film se numea *Hannah Does Her Sisters* (*Hannah și-o pune cu surorile ei*) – și trebuie să recunosc că m-a cam distrat să trec în revistă toate titlurile alea cu iubitul meu, mai ales că m-a făcut să mă simt mai puțin străină de toată chestia asta. S-a dovedit că și să le vedem a fost amuzant. Partea video era cam nasoală și am râs pe chestia asta. Dar a fost și aţâţător, iar iubitul meu clar s-a excitat pentru că m-am excitat eu. Am sfârșit prin a încerca niște poziții pe care le făceau ăia pe ecran, doar de distracție."

Ian spune: Nicole a pus degetul pe rană. Pe lângă faptul că transformă interesul pentru pornografie al unui bărbat dintr-o experiență autoerotică într-una împărtășită, vizionarea filmelor porno în cuplu este și un excelent mod de a purta relaxat discuții despre sex cu partenerii voștri. După ce vedeți cum și-o pune Hannah cu surorile ei, nu mai pare mare scofală să discutați despre indiferent ce subiect.

Dar, doamnelor, e important să aveți prevederea de a aborda orice probleme sau rezerve încă de la bun început, astfel încât experiența să fie una pozitivă și o aventură reciproc satisfăcătoare pentru amândoi, nu o sursă potențială de conflict. Dacă, de exemplu, sunteți îngrijorate că partenerul v-ar putea ignora pentru femeile de pe ecran sau de credeți că ați prefera să vă încheiați călătoria sexuală fără ajutorul materialelor video, discutați aceste posibilități din timp. Țineți minte să folosiți aceste situații pentru a vă cunoaște mai bine fanteziile unul altuia, astfel încât, după ce filmul se-ncheie, să fiți și mai apropiați.

Planificarea propriului film porno. Fără să-l filmați obligatoriu. Kim, 34, spune: „Întotdeauna am fost genul de femeie care tânjește după stimularea sexuală, dar care se și plictisește ușor. N-am absolut nicio jenă față de jucăriile sexuale și îmi place să văd filme porno, singură, dar și împreună cu partenerul meu. N-am nicio problemă în a-mi asuma controlul propriei sexualități, dar în mod cert voiam ca actele sexuale cu partenerul meu să fie, ca să zic așa, mai teatrale. Voiam jocuri de rol și să explorez chestiuni asimilate cu dominarea și supunerea, dar nu reușeam să-mi conving prietenul să încercăm. Așa că, într-o zi, pe când ne uitam împreună la un pornoșag, l-am oprit și i-am spus că noi l-am face mult mai bine. Moment în care el a devenit interesat. A cumpărat o cameră video veche de pe eBay – nu voiam una digitală, să ne pomenim că filmul ajunge cine știe cum pe internet. Am făcut planurile pentru o scenă întreagă. A fost chiar tare, un scenariu cu un răpitor și o ostatică: pe scurt, el mă răpește, mă leagă și mă face sclava lui sexuală. Apoi, după ce el adoarme, mă eliberez și-l leg eu pe el. După care îi aplic răzbunarea mea sexuală. Pot să fiu cinstită? Chiar și numai planificarea a fost foarte excitantă. Am cumpărat fel de fel de chestii pentru decor și un costum pentru mine: voiam să joc rolul unei moștenitoare cu nasul pe sus. Și chiar m-am entuziasmat. Mă incita gândul că am să-l leg și-am să i-o pun, chestie pe care n-o mai făcusem până atunci. Când în sfârșit a venit momentul

să facem filmul, m-a neliniștit ideea că-l vom filma pe bune. Așa că am hotărât să repetăm doar, fără să băgăm casetă în camera video. De-atunci am mai făcut două filme, dintre care unul e filmat pe casetă. Dar, pentru mine, cea mai fainâ parte e planificarea și mai ales repetițiile. Și bine-înțeles punerea în scenă a «răsturnărilor dramatice»."

Ian spune: Ca și pontul cu „Am avut un vis", a face propriul film porno e un mod excitant de a vă explora fanteziile fără să vă simțiți judecate. La urma urmei, dacă faceți un film după un scenariu cu luare de ostatici, nu faceți decât să explorați niște teme, fără să trebuiască să vă puneți întrebarea dacă aveți sau nu înclinații dominatoare ori spre supunere. Propriul simț al identității și felul cum vă percepe partenerul nu sunt puse în joc. Și, cum spune Kim, cea mai mare parte a distracției sunt pregătirile. Există unele cupluri cărora chiar le place să-și filmeze partidele sexuale. Dar, dacă filmarea vă face să vă simțiți prea conștiente de felul cum arătați ori prea presate, nu e necesar să procedați la fel. O repetiție cu costume (adică fără) poate fi la fel de distractivă.

Webcam. Lila, 27, spune: „De două ori mi-am prins logodnicul descărcând pornache și m-am înfuriat, cu atât mai mult cu cât considerам că avem o viață sexuală excelentă. Suntem foarte deschiși și afectuoși unul cu celălalt și m-a deranjat chestia asta, pentru că mi se părea că el are nevoie de pornoșaguri. Apoi mi-am cumpărat un Mac nou și am primit de la Apple un e-mail care zicea cât de ușor este să-ți instalezi o cameră web pe acest tip de computer. Atunci mi-a venit o idee: am hotărât să fac eu însămi pornoșaguri pentru logodnicul meu. Am instalat camera în dormitorul nostru și-am creat o pagină web. Apoi l-am sunat, era la muncă, și i-am spus să viziteze site-ul acesta. În fine, a intrat pe site și trebuie să vă spun că mi-a crescut pulsul. Am ieșit din baie doar în prosop, de parcă abia mi-aș fi făcut duș și m-am așezat pe marginea patului, prefăcându-mă că mă șterg. Apoi am tras pe mine niște chiloței și bluza lui de pijama

și m-am băgat în pat. Nu m-am uitat nici măcar o dată în cameră, prefăcându-mă că-mi urmez rutina zilnică, atâta doar că am inclus în rutina asta și un vibrator. Până atunci n-am mai făcut așa ceva niciodată, dar a fost extatic. De cum am terminat, logodnicul meu m-a sunat și mi-a spus să nu mă mișc de-acolo. Era pe drum spre casă. Mai târziu, mi-a mărturisit că, văzându-mă cu vibratorul în mână, s-a excitat cum nu se mai excitase niciodată în viața lui. M-a făcut să-i promit c-am să repet experiența asta."

Ian spune: Felicitări Lilei că a profitat de tehnologie, mărind cu unu numărul starurilor porno de pe internet. Dar mai e ceva la care s-a conectat Lila: anume la senzațiile tari ale exhibiționismului și voyerismului, ce par a predomina în mai mult de 80% dintre fanteziile sexuale. De fapt, ele reprezintă jumătate dintre cele mai frecvente patru fantezii sexuale, alături de dominare și supunere. Având de navigat între acești patru poli, posibilitățile explorării sexuale creative sunt practic nelimitate.

Fotografii pe mobil. Hank, 36, spune: „Julie îmi folosește mereu telefonul ca să facă fotografii – majoritatea sunt cu prietenii noștri și cu noi. Dar într-o zi m-am dus la muncă, iar ea m-a sunat să mă întrebe dacă văzusem deja noua serie de fotografii. Eram într-o ședință, dar am zis să mă uit foarte scurt la ele. Frate, nu-mi credeam ochilor! M-a dat pe spate cu un număr complet de striptis. Nu știu ce-a apucat-o, dar pozele erau geniale! Mi-a zis să le șterg, însă i-am răspuns că numai dacă-mi promite că mai face altele. De mai multe ori. Iubesc la nebunie pozele pe care le face, pentru că unghiurile din care pozează sunt haioase, iar ea râde tot timpul în ele și face mutre caraghioase... Pozele surprind combinația de frumusețe, îndrăzneală și timiditate care mă fac s-o iubesc și s-o doresc atât de mult. Câteodată, când sunt la muncă și-s stresat de-mi crapă capu', nu trebuie decât să mă uit la fotografiile micuței mele striperițe și mă simt cel mai norocos bărbat din univers."

Ian spune: Încă o modalitate câștigătoare de a face tehnologia să lucreze pentru voi. Tigroaica lui Hank l-a excitat, adăugând noi niveluri de surpriză și noutate vieții lor sexuale, scoțând sexul din dormitor pentru a-l strecura în biroul lui și extinzând astfel panorama dorinței.

Fantezii pe *chat room*. Amy, 24, spune: „Am văzut filmul ăla, *Closer*, cu Julia Roberts. Acolo e o scenă întreagă cu un dialog virtual între Jude Law și Clive Owen, în care Jude Law pretinde că e o gagică. Mi s-a părut ilar și i-am zis prietenului meu, Brian, că ar trebui să-ncercăm și noi – suntem mari amatori de farse, nu cred că mai e nevoie să o spun. În fine, am intrat pe câteva platforme de *chat* și am început să creăm fel și fel de personaje virtuale – Blonda Sălbatică, Văcarul Marcos, Regele Sloboz, Regina Africană și multe altele. Pare o prostioară, dar pentru noi a fost revelator, iar să ne lăsăm alter-egourile virtuale s-o ia razna e realmente excitant. Totul e scriitură, dar sunt și *chat room*-uri unde te poți conecta la o cameră și poți fi urmărit în timp ce faci sex. Nu suntem convinși c-am fi pregătiți să mergem atât de departe, dar discutăm posibilitatea de a le permite Blondei Sălbatice și Văcarului Marcos să-și facă debutul pe ecrane în niște scene de «swing» digital."

Ian spune: Din nou, jos pălăria pentru Amy și pentru prietenul ei, pentru că se folosesc de tehnologie pentru a se apropia unul de celălalt, nu pentru a se îndepărta. Cea mai fainâ chestie în ce fac ei nu e simularea sexului, ci distracția și hohotele de râs cu care se aleg în acest proces, permițându-și să-și exploreze fanteziile împreună într-un mod sigur.

Menaj erotic. Steve, 37, spune: „Lisa se ia tot timpul de mine că nu aștept până după cină ca să spăl vasele. Mă ridic de la masă și imediat spăl farfurii, fără tragere de inimă, numai ca să termin cu ele cât mai rapid, de obicei în timp ce ea încă mai mănâncă. I-am tot spus că

majoritatea femeilor ar fi încântate să aibă un partener care spală vasele. Dar ea nu este. Pe deasupra, mă înnebunește când, după ce că le spăl, mi le ia la inspecție. Apoi îmi spune că-mi va da o lecție în ce privește eticheta spălării vaselor. Iar eu am zis că există un singur mod în care m-ar putea face s-o și ascult: dacă-mi dă lecția aia în pielea goală. Ei, și să nu-ți vină să crezi! Spăl eu vasele într-o seară, când apare îmbrăcată doar într-un tanga, sutien și pantofi cu toc și zice că e vremea să-mi dea o lecție. Dă-mi voie să-ți spun c-am ascultat. Am frecat, am așteptat. Mi-am luat tot timpul din lume și-am făcut treabă bună. De fapt, am cerut câteva lecții în plus, ca să fiu sigur că e bine ce fac."

Ian spune: Cuplurile consumă prea multă vreme ciondănindu-se pe teme de menaj și nici pe departe la fel de mult pentru a erotiza cotidianul și a face lucrurile mai distractive. Nu vă pot spune cât de multe femei mi s-au plâns că partenerii lor vor să facă sex în cele mai ciudate momente: „Cum ar fi când calc, ori când dau cu aspiratorul și arăt cum nu se poate mai rău!" Adevărul este că uneori, când credeți c-arătați cum nu se poate mai rău, nouă ne pare, de fapt, că arătați foarte bine. Așa că profitați de disponibilitatea noastră. Și veți fi surprinse să vedeți cât de fericiți putem fi noi, bărbații, să dăm o mână de ajutor.

Coafarea/tunderea reciprocă a părților intime. Cheryl, 28, spune: „Într-o zi eram la baie, îmi rădeam părul de pe picioare, când Carl, iubitul meu, m-a întrebat dacă n-ar putea face el chestia asta. A făcut-o foarte delicat și tandru, iar când a fost gata, s-a uitat la mine și m-a întrebat dacă n-ar putea continua mai sus. Am răspuns: «Sigur, dacă mă lași să le bărbieresc și eu pe-ale tale.» Așa am început noi un ritual frumos și foarte sexy. Nu ne chiar bărbierim unul pe celălalt, pentru că ne pricopsim cu mâncărimi, iar eu prefer epilarea cu ceară, dar ne aranjăm unul pe altul, acolo, jos, cu o forfecuță. Pe amândoi ne excită negreșit. Fiind atât de aproape de mine și aranjându-mă cu grijă peste tot, Carl se încinge teribil. Eu mă așez pe marginea unui scaun, iar lui îi place să mi se bage cu capul între picioare

și chiar să mă «digitalizeze» în timp ce mă tunde pe-acolo. Apoi se ridică și-l aranjez eu pe el. Îmi place la nebunie să-i tund părul pubian, iar lui i se scoală și i se tot scoală în mâinile mele. De obicei, imediat ce-am terminat, sărim la duș împreună și încingem o partidă fierbinte chiar acolo."

Ian spune: S-ar zice că v-ați făcut un plan. Bărbieritul sau, de multe ori, doar aranjatul reciproc al părului din zonele genitale este o experiență sexy și intimă. Solicită încredere și răbdare. Spălatul, ștersul, săpunitul și bărbieritul sunt acțiuni foarte personale și intime, dar care nutresc sentimentul de sine, motiv pentru care sunt perfecte pentru o sesiune sexy. Și-atunci de ce să nu facem și curățarea câtuși de puțin murdară?

Modelul. Cheryl, 30, spune: „Logodnicul meu, Simon, e «pictor», iar în ultima vreme i-am pozat nud. A făcut o serie frumoasă de schițe în cărbune, care creează și o legătură erotică foarte puternică între noi. Chiar l-am lăsat să pună una dintre ele pe perete și mă excită să știu că lumea știe că eu sunt cea din imagine. El mi-a spus că pozez atât de bine, încât ar trebui să mă ofer ca model nud pentru cursurile de artă plastică pe care le urmează în fiecare miercuri seară. Când a spus-o, mă privea într-un fel provocator și l-am întrebat dacă treaba asta, toți ochii aceia privindu-mă, l-ar excita. A spus că da și mi-am zis: de ce n-aș face-o? În ce mă privește, și eu cred că este într-adevăr excitant. Dacă n-ai pozat niciodată nud în fața a douăzeci de necunoscuți, aș zice să-ncerci. E unul dintre cele mai înfricoșătoare chestii pe care le-am făcut, dar și cel mai excitant. Simon n-a spus nimănui că mă cunoaște, așa că era un secret sexy pe care-l știam doar noi doi."

Joc de roluri. Sue, 30, spune: „Am pretins odată că-mi trebuia ceva de la un magazin de instalații casnice. Purtam o rochie neagră mulată și foarte scurtă, pe sub care n-aveam nimic, și-am cerut un

dispozitiv de masaj pentru duș. Bineînțeles, toți bărbații din magazin s-au oferit să mă ajute, întrebându-mă o grămadă de chestii despre tipul de masaj pulsatil pe care-l doream. Apoi a intrat în magazin iubitul meu și s-a oferit să mă ajute. M-am prefăcut că nu-l cunosc. A venit direct la mine și mi-a oferit ajutorul lui. După ce-am plătit, am ieșit din magazin înaintea lui. Le-a spus celor de-acolo că merge la mine să-l instaleze și-au bătut cinciul cu el, ceea ce zicea că l-a excitat și mai tare. Apoi a venit la mine, l-a montat și i-am arătat exact cum mi-ar plăcea să-l folosesc, încă pretinzând că nu ne cunoaștem. Chiar ne-am purtat oarecum diferit unul cu celălalt, ca niște străini. Și mă simțeam cam târfuliță pentru că adusesem acasă pe cineva pe care abia-l cunoscusem, ceea ce chiar m-a excitat."

Ian spune: O frumoasă variațiune a scenariului clasic al „străinului din bar", în care te prefaci că ești singură și-l lași pe partenerul tău să te agațe, spre marea dezamăgire a celorlalți tipi care vor același lucru. Fiecare ieșire din rutină are ceva erotic, iar o vizită la Dedeman nu va mai fi niciodată la fel.

Ocolul Pământului în 80 de paturi. Adena, 32, spune: „Eu și cu Dan n-am călătorit realmente împrejurul Pământului în optzeci de paturi, dar acesta este scopul nostru înainte să facem copii. Cred că amândoi trăim cu impresia că avem înainte o viață întreagă de dormit în patul nostru, așa că de ce n-am face sex unul cu altul în cât mai multe paturi cu putință, dacă avem ocazia?"

Ian spune: Emisiunea asta încă n-am văzut-o pe Travel Channel. Adevărul este că modul cel mai ușor de a vă scutura puțin viața sexuală și de a-i da o scânteie cât de mică este să faceți sex într-un *loc* nou (ceea ce e altceva decât cu *cineva* nou). Și cine zice că trebuie să fie musai într-un pat? Sunt atâtea plaje, parcuri, munți, ca să nu mai punem la socoteală mesele de bucătărie și alte orizonturi care așteaptă să fie cucerite.

Doar pentru ochii lui*. Dar nu neapărat. Sue spune, din nou: „Aveam un iubit căruia îi plăcea să mă privească masturbându-mă în public, de exemplu în tren sau în parc. Stătea în fața mea, într-un spațiu public, o bibliotecă, o cafenea, de fapt, oriunde. Iar eu mă prefăceam că el nu e acolo și foarte discret mă masturbam până ajungeam la orgasm, știind că el – și poate și alții – mă vede. Apoi, chiar când eram pe punctul de a-mi da drumul, mă uitam în ochii lui și zâmbeam."

Ian spune: Dintr-un punct de vedere masculin, aici avem de-a face cu o chestiune importantă: să vezi cum se masturbează o femeie. Ba, pe deasupra, pentru un bărbat, să-și vadă partenera masturbându-se în public e ca și cum ar fi câștigat la loto. O femeie pe care o cunosc preferă să folosească vibratoare mici și silențioase cu telecomandă atunci când e la cinema cu prietenul ei, căruia îi și dă telecomanda. Pentru ea, toată provocarea e să aibă un orgasm în timp ce aparent urmărește cu nonșalanță filmul de pe ecran. Pentru el, provocarea e să înțeleagă firul acțiunii.

Felație la filmul de după-amiază. Gina, 28, spune: „Mie și iubitului meu ne place să mergem la film în timpul săptămânii, mai ales la cele care rulează de mai multe zile, știind că e destul de puțin public. Încep prin a-l atinge și freca lent. Întotdeauna îmi iau măsuri să aducem o jachetă sau ceva asemănător să țină în poală. Apoi, mă aplec spre el și-l iau în gură. Amândoi trebuie să fim cât se poate de silențioși și înceți în mișcări. Îl fac să aștepte până începe o scenă foarte zgomotoasă și abia atunci îl fac să ejaculeze."

Ian spune: Da, exhibiționismul este întotdeauna de efect! Dragostea la amiază e întotdeauna mai distractivă când trebuie s-o faci în taină, cu zeci de oameni împrejur.

---

* Aluzie la titlul celui de-al doisprezecelea film din seria James Bond, *For Your Eyes Only*, lansat în 1981, cu Roger Moore în rolul principal (*n.t.*).

Planificarea unui act sexual în trei. Fără să-l puneți musai în practică. Heidi spune: „Știu că iubitul meu, Jon, vrea să o facem în trei, cu încă o femeie, dar eu nu prea sunt interesată de varianta asta. Însă e amuzant să discutăm despre ea. Câteodată, în vreun bar ori pe plajă, ne uităm împrejur și ne ațintim privirile la câte o femeie foarte sexy, pretinzând că vom încerca să aranjăm cu ea o partidă în trei. Lui Jon îi place la nebunie să mă audă vorbind despre motivele pentru care m-aș da la ea, poate pentru sânii ei, pentru felul cum se mișcă ori pentru ceva din privirile ei. Apoi vorbim despre ce-am face cu ea. Trebuie să recunosc că discuțiile astea mă excită. Și, cine știe, poate că într-o zi chiar o s-o facem. Până atunci însă, chiar e distractiv să ne gândim la asta."

Ian spune: Aceasta e o modalitate excelentă de a explora ideea unui *ménage à trois*, transformând-o într-un joc amuzant și incitant și nepermițându-i să devină o amenințare sau o sursă de conflict. Astfel, înveți că modul cel mai bun de a aborda dorințe divergente e să le faci să conveargă!

Acum, că partenerului vostru i-a crescut pulsul, iar mintea lui lucrează în viteză, e momentul tranziției spre dormitor ori spre locul unde urmează să faceți sex, dar și al discuției despre generarea și întreținerea excitării fizice. După cum veți fi observat, multe dintre scenariile preludiului descrise mai înainte implică stimularea fizică. Dar e esențial de observat că, în fiecare caz discutat, elementul fizic este secundar față de cel mintal. Iar locul în care-ți începi aventura sexy nu e obligatoriu să fie același cu cel în care-o vei încheia.

11

Erecția inimii

Sexul e modalitatea principală prin care bărbații își exprimă emoțiile. A face dragoste e modul nostru de a spune „Te iubesc" din toată inima și cu toată seriozitatea. În timp ce femeile, îndeobște, consideră apropierea drept condiție preliminară pentru angajarea într-o partidă de sex, pentru un bărbat sexul este modalitatea principală prin care dobândește sentimentul real al apropierii de o femeie.

Scanarea creierului, atât la bărbați, cât și la femei, în timpul răspunsului sexual a indicat la cei dintâi o activitate sporită într-o regiune cunoscută sub numele de insula. Funcția acestei regiuni cerebrale este de a înregistra emoțiile și, în plus, de a clasifica senzațiile fizice în funcție de semnificațiile lor. Așadar, din perspectivă neurologică, e probabil ca bărbații să coreleze procesul răspunsului sexual cu răspunsul emoțional.

Nu e nevoie ca bărbații să fie îndrăgostiți pentru a face sex, după cum nu simt în mod obligatoriu iubire atunci când fac, dar, când sunt implicați într-o relație dedicată cu o persoană pe care-o iubesc, e probabil ca sexul să fie cel mai autentic comportament prin care își exprimă iubirea.

Dacă un bărbat nu mai este conectat sexual cu partenera sa, e probabil să devină neangajat și emoțional față de ea, devenind astfel mai vulnerabil infidelității.

Bărbații apelează la sex și ca la un mijloc de a rezolva un conflict emoțional, spre oroarea și uimirea partenerelor lor. Nu știu numărul situațiilor în care o femeie mi s-a plâns că soțul ori partenerul ei inițiază actul sexual imediat după o ceartă cumplită. Același a fost și cazul unei femei care mi se plângea astfel: „Urlă și țipă toată seara, apoi ne băgăm în pat și începe să-mi pipăie țâțele și să mă sărute pe spate. Mă face să mă simt neatrăgătoare și nașpa și urâtă, apoi vrea să ne-o tragem. Da' nu-nțeleg care-i problema lui!" Vorbind cu soțul ei, n-am fost surprins când mi-a spus că spera ca, făcând sex, să se împace și să restabilească legătura dintre ei.

În același fel, bărbații sunt uluiți să afle că, după un încins act sexual de împăcare, partenerele lor încă mai sunt furioase și nu au același sentiment de alinare ca ei. Iar și iar am auzit aceste cuvinte: „Nu pricep. Facem dragoste, dar ea tot furioasă este și-mi poartă pică. Cum se poate să facă sex cu mine și să rămână tot supărată?" Pentru bărbați, dacă fac sex, înseamnă că au rezolvat problema; pentru femei însă, problema rămâne chiar și după aceea și le ține treze.

Dragă Ian,

Eu și soțul meu suntem căsătoriți de un an și, de curând, avem un copil. De-atunci, poftele mele sexuale au scăzut și încă nu am reușit să ne reluăm obiceiurile sexuale. Mi-e teamă că el se va înstrăina de mine și va începe să-și caute pe altcineva. Sunt paranoică?

Sarah, 34, mamă casnică

Nu, nu ești paranoică. Îți vorbește intuiția. Noi, ca și cultură, ne închipuim că a avea un copil e semnul celei mai strânse legături pe care o poate cunoaște un cuplu. Dar, de fapt, cele mai multe insatisfacții maritale încep după nașterea primului copil. Nu doar

lipsa somnului și noile rutine duc la nefericirea maritală: mai e și sentimentul de înstrăinare emoțională pe care-l resimt mulți bărbați.

Gândește-te puțin: după naștere, nivelul ocitocinei la femei e mai mare decât oricând altcândva, ceea ce facilitează instalarea puternicului sentiment de atașament între mamă și prunc. Majoritatea femeilor spun că simt că se îndrăgostesc de copilul lor, iar această etapă de îndrăgostire ține adesea atâta cât alăptează pruncul, poate chiar mai mult. Însă nivelul crescut de ocitocină are efectul colateral de a inhiba nivelul de testosteron al femeii. (Exact, și femeile produc testosteron – nu la fel de mult ca bărbații, dar, atâta cât este, el joacă un rol foarte important în libidoul feminin.) Astfel că, și după ce femeia se recuperează fizic de pe urma nașterii, ea încă poate fi mai puțin interesată de sex.

Mulți proaspeți tați mi-au dezvăluit cât de vinovați se simt uneori după nașterea primului copil. Pe de o parte, sunt mai fericiți ca oricând și mai curând și-ar da viața decât să vadă că partenerei și copilului li se întâmplă ceva rău. Pe de altă parte, deseori se simt a cincea roată la căruță în propria lor casă. Acest sentiment al deconectării emoționale este serios amplificat de lipsa conexiunii sexuale, motiv pentru care e foarte important ca partenerii să găsească moduri de a face din mariaj o prioritate și de a rămâne în relații intime. Nu e vorba de sex, e vorba de legătura emoțională ce derivă din sex, mai ales în cazul bărbaților. Trebuie să rămâi conectată emoțional și deci erotic cu partenerul tău, pentru binele copilului și pentru bunăstarea întregii tale familii.

Sigur, ești obosită, nu te simți în apele tale ori ești pur și simplu epuizată. Știu că nu-i ușor. Sânii ți s-au umflat și supurează lapte, te simți grasă! Știu! *Știu!* Dar să găsești moduri de a păstra conexiunea sexuală cu soțul tău, fie prin copulare, fie prin sărut, ori măcar prin puțină zbenguială, poate face diferența dintre o căsătorie fericită și o unitate în plus într-o statistică.

Când discut cu bărbații care se plictisesc sexual sau se simt prinși în capcana rutinei, ei spun de obicei că sexul a devenit mecanic și predictibil. Când le cer să sape mai în profunzime și să detalieze ce înțeleg prin rutină sau predictibilitate, invariabil răspunsul lor se reduce la: „Știm cum să ne producem orgasme, dar lipsește conexiunea emoțională."

Pentru a menține conexiunea emoțional-sexuală, nu e suficient să schimbi scenariul actului sexual, să adopți noi poziții ori tehnici. Șmecheria constă în a deveni mai implicat emoțional înainte și după fiecare relație intimă. Șmecheria este de a face astfel încât sentimentele de conectare experimentate în timpul actului amoros să penetreze toate aspectele vieții voastre zilnice.

Mai mult decât orice tehnică sau poziție, prezența emoțională este valuta forte a sexului excelent. Dar, așa cum am discutat și în privința preludiului și a stârnirii dorinței, sentimentul angajării emoționale se naște în afara dormitorului. Așadar, dacă pătrundeți și stimulați mintea partenerului, iată câteva tehnici simple pentru a-l unge la inimă.

Îmbrățișați-l pentru a crea legătura

Ori de câte ori lucrez cu perechi în biroul meu, nu numai că sunt foarte atent la limbajul lor corporal – cum stau unul lângă altul, dacă se țin sau nu de mână, dacă se ating unul pe altul –, dar, în plus, într-un moment oarecare din ședințele inițiale, le cer invariabil să se ridice și să se îmbrățișeze, dacă n-au nimic împotrivă, desigur. Îmbrățișarea e foarte grăitoare și poate furniza un instantaneu autentic al relației în ansamblul ei. Mereu mi se pare interesant să văd cât timp menține cuplul îmbrățișarea și cine o întrerupe primul. Mulți dintre noi nu știu să îmbrățișeze și nici nu îmbrățișează într-un fel care să nutrească sentimentul legăturii.

Pare simplă, dar îmbrățișarea – cea adevărată – presupune trudă și de aceea le dau des cuplurilor sarcina de a se îmbrățișa până se simt legați unul de altul. Stabiliți să vă îmbrățișați de-adevăratelea unul pe celălalt *de cel puțin* trei ori pe zi: o dată înainte de-a merge la muncă, a doua oară când vă întoarceți acasă, iar a treia oară înainte de culcare. Chiar dacă nu faceți nimic altceva, îmbrățișați-vă de trei ori pe zi – dar îmbrățișați-vă cu adevărat. Studii recente au arătat că nu e nevoie decât de o singură îmbrățișare de 20 de secunde pentru a crește semnificativ nivelul ocitocinei și pentru a vă simți amândoi mai calmi și mai conectați. Pentru mai multe detalii despre această tehnică și despre cum poate fi folosită pentru a stimula succese importante în terapia sexuală și de cuplu, vă recomand să citiți lucrarea esențială a doctorului David Schnarch *A Passionate Marriage* (*Un mariaj pasional*).

Prezentul prezenței

Unul dintre cele mai mari obstacole pentru îmbrățișarea ce creează conexiunea este viața însăși. Prea des suntem mânioși, răniți sau iritați de ceva ce-a făcut celălalt. Sau aducem acasă conflicte de muncă, ori oboseala lungului drum de-ntoarcere, ori efectele certei cu un coleg, prieten sau membru de familie. Intimitatea cu partenerul nostru ne pare o îndatorire gospodărească ori o obligație, ceva la care pur și simplu nu ne putem aduna să ne concentrăm fără să resimțim anxietate ori să fim distrați.

Viața nu va înceta nicicând să curgă în jurul nostru, dar noi trebuie să ne protejăm relația – de lume, de celălalt membru al cuplului și de noi înșine. Asta înseamnă să ne acordăm timp pentru a ne strădui să lăsăm totul deoparte, mai puțin relația noastră cu celălalt.

Gradul în care lăsăm lumea exterioară să invadeze lumea noastră interioară m-a întristat întotdeauna. Atât de mulți dintre noi avem în

dormitor televizoare ori practicăm alte ritualuri – cum ar fi lectura sau culcatul la ore diferite – care poate că ne ajută să ne relaxăm, să ne detașăm ori să ne încheiem ziua, dar nu și să ne reconectăm unul cu celălalt. Mai rău e când cuplurile își aduc în pat și conflictele. Nu spun că nu vor mai fi nopți când vă veți culca furioase, dar nu trebuie să continuați certurile în pat. Sunt unul dintre cei care cred că locul unde faci sex de obicei (pentru cei mai mulți dintre noi, dormitorul) este locul care, pe cât posibil, trebuie scutit de certuri și locul unde trebuie să ne concentrăm la prezent.

Dar acest sentiment al prezenței începe cu voi, nu cu dormitorul, începe cu acel sentiment pe care-l obțineți când îmbrățișați până vă conectați. A fi prezent permite nu numai lăsarea trecutului în urmă, ci și concentrarea la experiența faptului de a fi împreună și la gama de senzații sexuale ce se întind de la subtil la sublim.

Dragoste cu ochii deschiși

Dr. David Schnarch, terapeut în probleme sexuale și de cuplu, scrie despre a face dragoste cu ochii deschiși că e un mod de a crea încredere, prezență și intimitate. De fapt, motivul esențial pentru care poziția misionarului este, indiferent de cultură, cea mai populară și mai răspândită în întreaga lume e gradul în care facilitează menținerea contactului vizual între parteneri. Poate fi cea mai puternică poziție sexuală, mai ales dacă ne concentrăm la presiunea pelvisului asupra clitorisului. Dar poate fi și cea mai banală și mai nesatisfăcătoare, dacă partenerii nu sunt cu adevărat prezenți în act. Majoritatea facem dragoste cu ochii închiși și la propriu, și la figurat. Ori de câte ori am discutat cu bărbați despre cel mai intens orgasm al lor, aceștia mi-au spus invariabil că aveau ochii deschiși, priveau corpul și expresia facială a partenerelor și, mai important, le priveau drept în ochi, până la orgasm și uneori chiar pe durata acestuia.

Sărutul

Această abordare cu ochii deschiși a actului amoros începe de la sărut și, cu toate că dr. David Schnarch sfătuiește cuplurile să se sărute cu ochii deschiși, rezistând fenomenului dilatării pupilei – straniu și incomod la început –, care este rezultatul contactului vizual prea apropiat, eu cred că, asemenea exercițiului de îmbrățișat, este important să folosim sărutul pentru a ne conecta și pentru a fi mai prezenți. Sunt nenumărate cărți și articole care se ocupă de arta sărutului, dar am auzit de nenumărate ori bărbați plângându-se de tehnicile de sărutat ale partenerelor. Lucru valabil și despre tehnicile de felație. Nu spun că nu ar trebui să aveți cunoștință de aceste tehnici, bazându-vă pe înțelegerea răspunsului sexual și a fiziologiei, dar, indiferent că sărutați, îmbrățișați, stimulați oral sau manual ori faceți sex, trebuie să lăsați intimitatea, prezența și fluidul emoțional să ghideze tehnica. Cu cât vă concentrați mai mult la tehnici, la ce și cum faceți, cu atât vă reduceți șansele de a intui și de a răspunde la experiența pe care vă străduiți, la modul ideal, voi și partenerii voștri, să o creați.

Raportul de 5 la 1

John Gottman, eminentul specialist în problemele mariajelor, și-a închinat toată viața profesională încercării de a afla ce face ca anumite căsnicii să fie de succes, iar altele să dea greș. Gottman concluziona: „Bilanțul interacțiunilor negative și pozitive determină starea de bine într-un mariaj: adică faptul că momentele bune de plăcere reciprocă, pasiune, bună-dispoziție, sprijin, blândețe și generozitate depășesc cantitativ momentele rele de lamentări, critici, furie, dezgust, dispreț, defensivă și răceală." Acele cupluri ale căror mariaje reușesc au parte într-o proporție copleșitoare de sentimente pozitive, nu negative. Dar cum să obții un asemenea raport? „Toate cuplurile,

fie că sunt fericite, fie că nu, trec prin conflicte, însă raportul dintre interacțiunile pozitive și cele negative într-o ceartă este un factor esențial", iar Gottman propunea că acest raport, la modul ideal, trebuie să fie de 5 la 1. Deși e imposibil să-ți trăiești viața bifând interacțiuni pozitive și negative, am descoperit că se poate intui dacă sentimentele pozitive le depășesc pe cele negative. Dar, ca să fiți sigure, încheiați orice dispută ori ceartă cu o îmbrățișare de conectare, printr-un sărut cu care să arătați prezență emoțională, deschizând ochii și spunându-vă ceva de bine unul celuilalt.

Pe măsură ce înaintăm în ridicarea și susținerea excitării sexuale până la orgasm(e), țineți minte că preludiul nu înseamnă doar să te insinuezi în mintea și inima partenerului, ci, în cele din urmă, înseamnă să le ții conectate și pe ele, și pe voi doi.

12

Excitarea, partea întâi. De la secretul de neatins la pârdalnicul încins

Acum, că i-ați captat atenția și l-ați uns la inimă, e timpul să puneți mâna pe treabă.

Terapeuții sexologi le spun deseori pacienților lor să se gândească la excitare ca la un proces ce se desfășoară pe o scală de la 1 la 10, parametrul maxim reprezentând orgasmul. Dar, din experiența mea profesională, am aflat că ideea „curbei excitării" de la 1 la 10 supraestimează de obicei traiectoria răspunsului sexual masculin: excitarea masculină, îndeobște, se desfășoară pe o scală comprimată de la 1 la, să zicem, 5: 1 fiind nivelul inferior al excitării, 2 și 3 – rezultatele stimulării genitale directe, 4 – momentul iminenței ejaculatorii și 5 – orgasmul.

Sau, ca să spun altfel, cum așa de succint au formulat editorii fondatori ai *Men's Health*, Stefan Bechtel și Laurence Roy Stains, în cartea lor *Sex: A Man's Guide* (*Sexul: Un ghid al bărbatului)*: „Studiile arată că trei pătrimi dintre bărbați au și încheiat actul sexual la câteva minute de la începerea lui. Dar femeile au deseori nevoie de

cincisprezece sau mai multe minute ca să se excite suficient pentru a avea orgasm. Și aici se cască o lume a furiei, a întristării, a tigăilor și oalelor zburătoare."

Ținești minte că bărbații tind să se concentreze la orgasm și nu la plăcere. Așadar, extinzând scala și ducând-o de la 1 la 10 în loc de 5, întâi și întâi trebuie să vă concentrați la nivelul cel mai de jos al excitării, peste care adesea se sare în timpul interacțiunii sexuale. Asta înseamnă atingeri, piguleli, stârnire, altfel spus creșterea excitării *fără* stimulare genitală la început. Dacă aveți o cât de mică îndoială în privința înțelepciunii acestui sfat, gândiți-vă cum vă simțeați când enervantul fost iubit vă apuca de sâni ori de zona inghinală, numai ca să se umple de draci când instinctiv vă dădeați înapoi. Ei, dar dacă ar fi început printr-un masaj delicat al umerilor și cu un sărut pe ceafă, dacă v-ar fi șoptit ceva provocator în ureche, poate că lucrurile ar fi luat-o pe-un drum mai satisfăcător.

Eu vreau să vă spun că, indiferent ce-ați crede voi că vor bărbații, noi ne bucurăm să fim atinși, doriți și chiar seduși (chiar dacă nu suntem obișnuiți cu astfel de forme de stimulare senzitivă în context sexual). Și nu vorbesc doar de a le lua ochii cu un bikini ori cu valea dintre sâni (deși nu strică niciodată). Mă refer la acel ceva ce-l face pe partener să se simtă dezirabil, dorit, relaxat și învigorat fizic. Dacă vreți să încetiniți ritmul, trebuie să începeți prin a-i arăta că e în regulă ca el să fie lejer și să se bucure de călătorie.

Mai ales experiența atingerii în timpul sexului e crucială pentru bărbați, pentru că sexul e una dintre foarte puținele situații în care ei își permit să atingă și să fie atinși. Chiar și așa, noi rămânem marcați de instinctul de apărare. Adevărul e că bărbaților le plac foarte mult atingerile nongenitale, dar suntem inhibați, ba uneori ne simțim chiar vinovați dacă e vorba să solicităm confort fizic în contextul sexului. Această ambivalență, cum am discutat anterior, izvorăște dintr-o serie de cauze subiacente: sentimentul bărbatului că e obligatoriu să comande în interacțiunile sexuale, disconfortul

de a se supune femeii și de a lăsa din mână frâiele acțiunii, impresia de emasculare când nu se concentrează la penetrare și performanțe, jena că jinduiește să fie mângâiat, dezmierdat și să juiseze (dorințe considerate îndeobște ca fiind feminine).

Cheia excitării e relaxarea, așa că, în această etapă incipientă, când îl aduceți de la 1 la 5, în loc să vă concentrați la a-l excita de-a binelea, concentrați-vă la relaxare. Gândiți-vă puțin: dacă stresul inhibă erecția, atunci e logic că relaxarea face tocmai pe dos. Predispune la excitare.

Când bărbații sunt stresați ori anxioși, fluxul sangvin este în mod natural direcționat spre membre, ca parte a mecanismului reflex și primitiv al răspunsului de fugă sau luptă. Acesta e unul dintre motivele pentru care adeseori bărbații, dacă sunt stresați sau anxioși, au dificultăți cu erecția.

Relaxarea este cheia redirecționării sângelui spre organele genitale. De aceea, când li se face masaj, bărbații intră deseori în erecție: nu sunt excitați, ci doar relaxați. Majoritatea maseurilor buni cunosc acest aspect și, în loc să interpreteze erecția spontană ca pe un semn al dorinței sexuale, iau această tumescență ca pe un semn că-și fac bine meseria.

Altă similaritate între sexe este că și bărbații cunosc orgasme de calități diferite și de diferite intensități.

În romanul lui Norman Rush *Mortals* (*Muritorii*), e un pasaj minunat în care personajul principal repovestește un orgasm așa cum i l-a descris soția sa, altfel spus, cu cuvintele ei, „ce simți când îți dai drumul rău de tot“:

> Păi, parțial îl simți cam așa: ca și cum ai fi o picătură de ulei pe o pânză albă, o picătură mică și liniștită de ulei, apoi, într-o clipită, te extinzi în toate părțile, uniform, transformându-te într-o pată, o picăturică extinzându-se până la dimensiunile unei pete strălucitoare care acoperă universul.

Pare destul de intens. Iar bărbații, ca și femeile, au înclinația de a atinge și un orgasm mai extins, mai cuprinzător, orgasmul pe care eu îl numesc „global". Deși, mai des, ajung să experimenteze un orgasm centrat pe penis, circumscris, un orgasm „local", care poate fi și acut, și plăcut, dar lipsit de calitatea aceea a orgasmului global ce face să-ți tremure fiecare fibră, lipsit de rezonanța ce se transmite în tot corpul. Poate că-și dă drumul, dar, ca să împrumut expresia, chiar „își dă drumul rău de tot"?

Probabil că nu: procesul răspunsului sexual fiind deja comprimat, combinat cu o abordare a stimulării fizice centrată pe organele genitale, bărbații, de obicei, nu dezvoltă niveluri ridicate de miotonie (tensiunea musculară derivată sexual) în tot corpul în momentul orgasmului. Tensiunea sexuală e limitată la regiunea pelviană, însă, chiar și așa, ea este inhibată de protecțiile specifice acelei regiuni, protecții discutate în partea întâi. Sigur, senzațiile sunt plăcute – ăsta-i specificul orgasmelor. Ca s-o citez pe dr. Drew Pinsky, autoarea bine-cunoscutei *Loveline* (*Linia dragostei*): „Pentru noi, sexul e ca și pizza, da? Poți pune pe ea chiar și anșoa sau ananas, că tot bună este." Fapt destul de adevărat, dar, așa cum există diferențe între o pizza bună și una excelentă, tot așa există o mare diferență între a-ți da drumul și *a-ți da drumul rău de tot*, iar dacă vreți ca partenerul vostru să cunoască experiența ultimă (orgasmul global), atunci nu puteți acționa doar în plan local. Dar când trebuie să stimuleze excitarea, majoritatea femeilor exact asta fac – gândesc și acționează având în cap un singur lucru: stimularea penisului.

Femeile sunt la fel de culpabile ca bărbații pentru perpetuarea abordării înguste, centrate pe falus, a sexului, adeseori măsurându-și propria dezirabilitate după cât de repede și cât de mult i se umflă tipului și concentrându-se în principal asupra erecției lui ca mod de a-i spori excitarea. Sigur, erecția poate fi excitantă, dar ea e mai mult decât un simplu mijloc în vederea unui scop. E parte dintr-un

sistem al plăcerii mai larg, holistic. O femeie care se concentrează doar asupra erecției ca indiciu al excitării e la fel de naivă ca un bărbat care se concentrează strict asupra umezirii vaginului ca semn al dispoziției sexuale a femeii. O erecție poate fi rezultatul secundar al excitării și în mod cert semnalează capacitatea fizică de a performa sexual, dar asta nu înseamnă că trebuie să fie punctul focal al excitării – cel puțin, nu deocamdată.

Primul pas spre a-l face să se relaxeze și să se bucure este să reduceți presiunea resimțită de partener că trebuie să o aibă tot timpul erectă. Dacă-i arătați partenerului că vreți ca el să se bucure de senzațiile incredibile (deseori, și noi) ale excitării sexuale fără să conteze capacitatea sa de a ridica și susține o erecție, în cele din urmă se va relaxa și va experimenta un zguduitor orgasm global.

Concentrându-ne deci la crearea unor temelii solide ale excitării și la menținerea partenerului în „zonă" (de la 1 la 5), iată câteva sugestii pentru a gândi și acționa global.

Dezbrăcați-l

Îi spune „sex fără ciorapi" și-ați fi surprinse să știți cât de mulți bărbați se mulțumesc să și-i lase în picioare, împreună chiar și cu alte articole vestimentare. De ce sunt bărbații atât de reticenți să se dezbrace complet? Mulți ar spune că n-au nicio problemă: fie sunt pur și simplu leneși, fie sunt atât de prinși în desfășurarea evenimentelor, încât nu se mai deranjează să se dezbrace complet. Alții spun doar atât: „De ce m-aș deranja să fac mai mult decât să-mi deschid șlițul și să-mi trag pantalonii până mai jos de brâu?"

Dar exact acestea sunt comportamentele pe care trebuie să le schimbăm. Bărbații *chiar* devin mai leneși cu timpul și se blochează în aceleași vechi și colbăite scenarii sexuale. Ei *chiar* se lasă prinși

în vâltoarea evenimentelor – adică în procesul accelerat al excitării despre care am vorbit. Și majoritatea bărbaților *chiar* se concentrează, preponderent, asupra stimulării genitale directe, neacordând același respect altor părți ale corpului (și minții) care joacă un rol în procesul excitării.

Sexul îmbrăcat e sexul închistat. E chintesența orgasmului localizat. Așadar, atunci când îl dezbrăcați complet, automat îi subminați partenerului toate aceste proaste obiceiuri. Și, mai mult decât atât, când un bărbat e gol-pușcă, nu doar că fizic e mai receptiv la plăcere (la urma urmei, pielea e cel mai mare organ al corpului nostru, cu o suprafață de aproape 2 m^2), dar e și mai liber, mai vulnerabil și mai deschis receptării plăcerii. Bărbații pot face sex cu hainele pe ei, dar dragoste nu se face decât gol.

Bucurați-vă să primiți

De cele mai multe ori când ne gândim la atingeri senzuale, ni se pare că mai curând oferim, decât că luăm plăcere. Fapt cu atât mai adevărat despre femei, care interiorizează presiunea socială de a pune plăcerea bărbaților înaintea celei proprii. Din experiența mea cu cupluri, pot afirma categoric că femeilor le este mult mai ușor să ofere decât să primească și că deseori preferă mai bine să simuleze orgasmul, decât să aibă impresia că dorințele lor „egoiste" îi necăjesc pe partenerii lor.

Femeile însă trebuie să-și dea seama că a atinge pentru propria plăcere, a atinge ca efort nu de a da, ci de a lua, nu e un act câtuși de puțin egoist: când atingi pentru a-ți face ție plăcere, când atingi pentru a te stârni pe tine, în mod firesc îl vei stârni și pe partenerul tău. Nu te concentra deci la ce simte el; concentrează-te la ce simți tu. Astfel, amândoi vă veți simți bine.

Legați-l

Faceți-l, cu toată dragostea, să fie neajutorat. Faptul de a-i permite partenerului să-și actualizeze disponibilitatea de a se supune călăuzirii voastre este în același timp eliberator și amețitor din perspectivă erotică, deoarece supunerea și masochismul masculin rămân încă subiecte atinse de tabu. Dar explorarea dominării sexuale nu înseamnă scufundare în sado-masochisme, ci mai curând extragerea plăcerii din faptul de a fi deasupra lui, când el e supus, și încrederea că plăcerea ta e rezultatul plăcerii lui.

Când el e legat, voi sunteți la comandă. Pentru el, e o șansă de a se afla într-o postură relativ pasivă, în timp ce voi conduceți cursul acțiunii. Fapt ce este și foarte excitant, și relaxant (cum am discutat înainte), eliberându-l pe partenerul vostru de strivitorul sentiment că trebuie să performeze și să domine. Bărbații îmi spun, iar și iar, că restricționarea se numără printre fanteziile lor.

Nu cum îl legați sau în ce măsură îi restricționați mișcările, cât natura simbolică a gestului este importantă. Dacă nu vreți să mergeți la vreun magazin să cumpărați cătușe, încercați să-l legați cu sutienul ori cu ciorapii. Mai ales cei până la coapsă sunt de mare folos. Cureaua lui de piele ori o cravată veche – aproape orice poate fi folosit pentru restricționare. Întocmai ca dezbrăcarea completă, prin restricționare vă ajutați partenerul să intre într-un tărâm unde e vulnerabil, expus, deschis noilor experiențe și extrem de receptiv la plăceri. Îi permiteți astfel să se supună divinelor senzații de a fi atins, dorit și aţâţat. Nemaiputând să se miște, e silit să se regrupeze în limitele propriului corp, iar lipsa obligației de a presta îi despovărează mintea. Mai global de-atât, nici că se poate: e corpul politic în nuditatea sa.

Nu uitați să-i explorați tot corpul și toate zonele erogene, de-acum neobturate, dar faceți-o cu o sfâșietoare încetineală. Secretul constă în zgândărire, aţâţare plus perpelire. Faceți-l să-și

piardă mințile că e frustrat de gratificarea sexuală. Dar, dacă sunteți începătoare în jocul de-a restricționarea, fiți foarte atente la câteva precauții elementare:

- Nu-l legați prea strâns, nu vreți să-i striviți vreun nerv ori vreun vas de sânge. Cereți-i să fie atent la orice semn de amorțeală.
- Nu vă lăsați niciodată partenerul singur când e legat.
- Dacă restricționarea face parte dintr-un joc de roluri – răpitor/ostatic, stăpână/servitor, profesoară/elev –, stabiliți o „parolă de siguranță" (de exemplu, „pomelo") pentru încetarea imediată a oricărei acțiuni.

O sesiune de restricționare trebuie să se încheie întotdeauna într-o notă de intimitate. După ce-l dezlegați, nu uitați să-l îmbrățișați, să-l dezmierdați, să vă cuibăriți unul într-altul și să vă sărutați. Deseori, bărbații sunt foarte emotivi și vulnerabili după restricționare și vor să se simtă din nou doriți și iubiți. Savurați momentul în toate aspectele sale, atât pentru puterea sexuală de dinainte, cât și pentru tandrețea ulterioară.

Dragă Ian,

Iubitul meu și cu mine am început de curând să ne împărtășim fanteziile și faptul e chiar eliberator: nu ne judecăm unul pe altul, dar nici nu ne simțim obligați să le punem în practică. Multe dintre fanteziile iubitului meu au însă scenarii în care eu îl domin, cum e cea de care mi-a spus odată, că visează să-l leg și să-l bat la fund. L-am întrebat dacă asta ar fi una dintre fanteziile pe care le-ar vrea realizate, iar el a zâmbit și-a dat din cap. Însă pe mine mă cam îngrozește. Una e să vorbești despre fantezii... Ori eu n-am legat niciodată vreun bărbat, de plesnit la fund nici nu mai zic. Ce-ar trebui să fac?

Rachel, 29, redactor juridic

Mai întâi vă felicit că folosiți fanteziile pentru a crea un sentiment de excitare și noutate și pentru a alimenta o viață sexuală mai satisfăcătoare. Atât de multe fantezii o iau razna când sunt traduse în acțiune, încât cred că e important ca tu să nu te simți presată să faci ceva ce nu-ți convine. Spiritul împărtășirii lipsite de prejudecăți pe care l-ai creat împreună cu iubitul tău este mult mai important decât satisfacerea unor fantezii anume.

Astea fiind spuse, dacă ești curioasă să explorezi dominarea împreună cu iubitul tău, află că nu ești singura care are ezitări. Societatea le induce femeilor ideea de a fi îndatoritoare și supuse sexual bărbaților, astfel încât e logic să nu te simți comod în rolul dominator. Alocă-ți timp să discuți în detaliu cu iubitul tău despre fantezia de dominare pe care i-ar plăcea s-o pună-n act și asigură-te că amândoi acceptați ideea asta. Vorbiți despre activitățile în care ar urma să vă angrenați. Una dintre problemele fanteziilor de dominare este că prea des sunt foarte generale: „Domină-mă; am să fac tot ce vrei!" Cu cât sunteți mai specifici, cu atât mai bine. Stabiliți care sunt activitățile ce vi se par amândurora excitante sexual și vorbiți și despre cele care nu vă excită necesarmente, dar pe care sunteți deschiși să le încercați. Și vorbiți și despre activitățile cu care în mod sigur nu sunteți de acord și scoateți-le din scenariu.

De exemplu, poate că el fantazează ca tu să-l plesnești peste fese și poate că nu te-ar deranja s-o faci cu palma, dar te-ar deranja s-o faci cu o paletă. Veți afla acest lucru discutând împreună despre fanteziile voastre, cu inima ușoară și fără prejudecăți. Veți putea cartografia astfel traseul spre o intimitate sexuală mai profundă, indiferent ce veți ajunge să faceți. În plus, vă veți dezvolta încrederea, facilitând apariția unei game nesfârșite de fantezii noi.

Luați-vă măsuri pentru a vă simți încurajați și sprijiniți și pentru a crea o atmosferă de încredere și relaxare. Să nu aveți așteptări mari: experiența mea profesională mi-a arătat, iar și iar, că, atunci când sunt puse-n practică, fanteziile sexuale se ridică rareori la înălțimea

excitării și gratificării anticipate. Iar acest lucru este adevărat mai ales atunci când încercăm pentru prima oară ceva complet altfel. În orice caz, am întâlnit un puhoi de femei care chiar s-au bucurat, surprinzător câteodată, de puterea de a fi la comandă și care au extras din aceste experiențe mai mult decât niște fiori sexuali.

O femeie pe care-am consiliat-o avea o căsnicie în care își asumase o poziție de supunere emoțională, trăind cu impresia că soțul ei deține întreaga putere. Dar explorând dominația în dormitor, a început să-și redezvolte un simț al încrederii, al afirmării și al stimei de sine care s-a extins până dincolo de dormitor. Ca revers, soțul ei, director executiv al unei companii cotate de revista *Fortune* printre cele mai importate 200 din SUA, a putut în sfârșit să se relaxeze și să delege controlul, împlinind recunoscător solicitările sexuale dificile ale soției sale și bucurându-se de plăcerile pe care ea socotea că trebuie să le reverse asupra lui. El unul era bucuros peste măsură să redescopere această latură stăpână de sine a soției sale, căci își amintea astfel de femeia de care se îndrăgostise cu mulți ani în urmă, când se întâlniseră la facultatea de economie. Din această pricină, au fost ambii mult mai fericiți, și ca indivizi, și ca pereche, iar viața lor sexuală n-a fost nicicând mai bună. Ceea ce arată că, uneori, punând fanteziile sexuale în act sau jucând anumite roluri, reușești să subminezi alte roluri din viața de zi cu zi, tocmai când te aștepți mai puțin.

Legați-l la ochi

În felul acesta, introduceți un element de surpriză, ceea ce vă va face partenerul mai racordat la senzațiile sale. Sigur că el va încerca să tragă cu ochiul, dar cu atât mai bine. Majoritatea bărbaților sunt creaturi vizuale și voaiori discreți, astfel că, legându-l la ochi, sporiți tensiunea și-i permiteți să se concentreze la partea senzorială și fizică, făcându-l să vrea cu disperare să vă vadă după aceea. În plus,

excitarea vizuală e atât de adânc înrădăcinată în mintea bărbaților, încât obturarea acestui simț le permite celorlalte – tactil, gustativ, olfactiv și auditiv – să ocupe centrul scenei.

Bucuria masajului

Masați-i picioarele, capul, degetele de la picioare și chiar și pe cele de la mâini, gâtul. Am vorbit despre rolul pe care ocitocina îl joacă în viața femeilor, ca hormon al cuibăririi, dar bărbații au și ei un hormon echivalent, vasopresina, care se eliberează ca efect al atingerilor. Acest hormon temperează efectele testosteronului și vă ajută partenerul să se simtă calm, relaxat și conectat, motiv pentru care neoficial i se spune și „hormonul monogamiei". Autoarea volumului *The Alchemy of Love and Lust* (*Alchimia iubirii și a dorinței*), dr. Theresa Crenshaw, scrie: „Testosteronul vrea pradă; vasopresina vrea un cămin." Pe termen lung, vasopresina joacă un rol în nutrirea sentimentului patern al bărbatului; dar, pe termen scurt, cu cât vă concentrați mai mult la atingeri, cu atât mai calm și mai conectat cu voi va fi. Masajul impulsionează circulația, care este esențială pentru excitare.

Iată, în continuare, doar câteva dintre laudele entuziaste pe care le-am auzit de la pacienții ale căror partenere au adoptat masajul pentru a spori intimitatea senzuală.

„Îmi place mult un masaj bun, ferm al labelor picioarelor – mă relaxează complet: întinderea degetelor, frământarea pielii dintre ele. Dacă mi le mai ia și-n gură, mă excit în ultimul hal."

„Sfârcurile: mușcă-le, ciupește-le, gâdilă-le, rontăie-le – ale mele sunt mult mai sensibile decât ale nevesti-mii."

„Înnebunesc când îmi zgreapănă spatele cu unghiile – îmi place mult să fiu bine scărpinat pe spate."

„Îmi place să mi se fricționeze pulpele. Prietena mea îmi ține ferm piciorul cu o mână și-l fricționează până la genunchi."

„Un masaj bun al scalpului e foarte revigorant. Și-mi place și mai mult când prietena mea îmi pune prosopul fierbinte pe față, cât timp îmi masează pielea capului."

Cât timp îl masați, țineți minte că tot corpul lui e o zonă erogenă și că multe regiuni – cum ar fi lobii urechilor, pleoapele și sfârcurile – sunt doldora de terminații nervoase.

Frământați-i pelvisul

Așa cum am mai spus, organele genitale masculine ies în afară. De la o vârstă fragedă, băieții și le protejează instinctiv. Dar, cu timpul, acest impuls instinctual de a-și proteja bijuteriile se manifestă ca un simț permanent de introvertire, ca o repliere fizică ce se extinde, în cele din urmă, la întreaga zonă pelviană. Conform dr. Louis Schultz: „Mușchii de la baza penisului ar putea retrage organul în interior prin contracțiile lor firești."

Majoritatea femeilor abordează această zonă precaut și expeditiv, ca pe o stație intermediară înaintea stimulării genitale directe. Dar faceți din această zonă o destinație în sine și deschideți-i partenerului vostru pelvisul.

Pentru a intra în ritm, adoptați aceste principii ale masajului corporal și aplicați-le creativ asupra pelvisului partenerului.

Efleuraj: Acestea sunt mișcări de mângâiere lungi, realizate cu palmele deschise ori cu degetele, trecându-le delicat peste pielea lui și adăugând treptat la aceste pase greutatea voastră corporală.

Petrisaj: Aceste mișcări presupun frământarea, rularea și prinderea pielii partenerului. Începeți cu vârful degetelor orientate spre exteriorul propriului corp și apăsați cu podul palmei, în timp ce-i prindeți între degete și policar țesuturile epidermice.

Tapotare: Acestea sunt mișcările percutante rapide și stimulatoare, între care sunt incluse loviturile cu căușul, cu latul palmei și cu pumnul. În cazul primului tip de lovitură, cea cu căușul palmei, îndoiți ușor palmele astfel încât acestea să ia aproximativ forma unei cupe, îndoind monturile, dar ținând degetele drepte și țepene. Când loviți cu pumnii, încleștați-i lejer, lăsând încheieturile mâinilor relaxate. Loviți fie cu marginea inferioară a pumnului, fie cu monturile.

Fricționare: Cu ajutorul policarului, vârfului degetelor și monturilor, aplicați presiune directă asupra unei zone anume, unde simțiți tensiune musculară. Apăsați-vă treptat pe mușchi, accentuând gradat presiunea asupra lui. Apăsați câteva secunde, apoi întrerupeți presiunea.

Dacă sunteți interesate să aflați mai multe despre felul cum abordează masajul pelvian maseurii profesioniști, vă sugerez lectura ghidului pentru practicieni al doctorului Schultz, *Out in the Open: The Complete Male Pelvis* – e o carte ce vă va deschide ochii, numai să vedeți fotografiile!

Întoarceți-l invers

Nu uitați să lucrați fesele, unde e reținută multă tensiune. Mulți bărbați nici nu îngăduie să le pună cineva mâna în această zonă, dar e o mare diferență între un masaj al feselor, prin care scapi de tensiune, și un masaj senzual al regiunii anale. Mai târziu vom vorbi și despre stimularea anală directă pentru creșterea și intensificarea plăcerilor orgasmice, dar deocamdată ne concentrăm doar la eliminarea tensiunii.

Folosiți o minge de tenis de câmp pentru a adăuga niscai antren posterior acțiunii. Rulând mingea de tenis pe spate, îi faceți

un masaj bun, dar cu ea vă păstrați partenerul relaxat în vederea explorării părților posterioare. Rularea unei mingi de tenis de-a lungul jumătății inferioare a feselor e un mod excelent de a masa zonele sensibile dimprejurul anusului (șanțul dintre fese, perineul și chiar anusul propriu-zis), fără a avea un contact manual direct. Astfel, veți activa și stimula terminațiile nervoase fără să depășiți limitele, fapt cu care partenerul ar putea să nu se acomodeze prea repede – sau nu deocamdată.

Țineți-l încins

Literalmente. Sexul, mai ales cel viguros, transpirat, stimulează producția de steroizi, molecule minuscule precum testosteronul și estrogenul, care contribuie la dorință și excitare. Despre virtuțile transpirației în timpul sexului și despre eliberarea ulterioară a testosteronului, psihologa Cameron Muir, de la Universitatea Brock din Ontario, Canada, spune: „Concentrația testosteronului este de peste zece ori mai mare, aproape la fel de mare ca aceea pe care medicii ar recomanda-o femeilor pentru îmbunătățirea libidoului lor."

Când vă concentrați la construirea excitării, nu lăsați ca erecția sau semierecția lui să vă distragă atenția. În funcție de cât de bine reușiți să-l temperați și să-l faceți să se relaxeze, veți observa că erecția lui e semitare și nu rigidă. Partenerul va avea probabil nevoie de stimulare directă pentru a obține o erecție tare ca piatra. Așa ajungem la următoarea etapă...

13

Frecarea corectă

Împătimitelor, de-ar fi să vedeți cu încetinitorul un bărbat care se masturbează, ce-ați vedea de fapt?

1. Ei bine, l-ați vedea angajându-se în stimularea manuală aritmică, numită uneori „umplere", pentru că această formă de atingere ușoară, nespecifică, ajută la umplerea penisului cu sânge și la tranziția sa din stare flască sau semierectă în stare tumescentă. Ca să și-o întărească, bărbatul ar putea:
   - să se bată ușor de-a lungul vergelei (ca și cum ar exersa la pian cu arătătorul și mijlociul);
   - să se strângă de gland (cum ar verifica dacă un pepene e copt sau nu) și să-și frece delicat frâna și coroana, zona de contact dintre gland și vergeaua penisului;
   - să își apuce vergeaua și să o scuture;
   - să își maseze testiculele; să-și ciupească scrotul; să apese, maseze și râcâie perineul și zona anală.

   Intervalul necesar desfășurării acestei faze de umplere variază mult de la bărbat la bărbat și depinde de o serie de factori: nivelul incipient de excitare, vârsta, momentul ultimei ejaculări și

forma lui sexuală generală. Unora le place să tândălească în faza de umplere și să se bucure de senzațiile întăririi, în timp ce alții fac strict minimul necesar care să-i ducă spre următoarea fază a excitării, când senzațiile sunt mult mai intense.

2. De-ndată ce penisul este cât de cât erect, e probabil ca bărbatul să și-l apuce și să-și încleștеze mâna pe el. Dacă este dreptaci, se va folosi de mâna stângă ca să-și cuprindă zdravăn baza vergelei și să tragă pielea glabră în direcția scrotului până când aceasta se întinde complet. Întinderea tensionată a pielii glabre crește semnificativ sensibilitatea frenului și glandului, în timp ce bărbatul formează cu policarul și arătătorul un inel, pe care-l încleștează imediat sub coroană. Frecarea ritmică a frenului și a glandului mărește fluxul sangvin în penis și facilitează acumularea tensiunii sexuale necesare pentru atingerea orgasmului.

   Această tensiune sexuală se manifestă în tot corpul și mulți bărbați întrerup fricționarea frenului pentru a se ciupi de sfârcuri ori pentru a-și atinge alte părți ale corpului. În timp ce freacă frenul și glandul în sus și-n jos, bărbatul poate să-și întrerupă încleștarea în momentele de vârf ale excitării, pentru a-și stoarce viguros glandul, scoțând temporar sângele din el și amânând atingerea momentului iminenței ejaculatorii, ceea ce duce simultan la creșterea tensiunii sexuale și la acumularea forței propulsante.
3. Pe măsură ce nivelul excitării tinde spre apogeu, bărbatul cunoaște experiența plăcută a celei dintâi din seria de contracții orgasmice. Majoritatea bărbaților consideră că această primă contracție este punctul iminenței ejaculatorii și o interpretează ca pe un semnal intuitiv că trebuie să întețească fricțiunea frenului și a glandului și să strângă și mai tare baza și vergeaua penisului.
4. În timp ce plăcutele contracții orgasmice propulsează sperma în uretră, bărbatul continuă să încleștеze vergeaua și să maseze frenul și glandul, maximizând plăcerea și frecând penisul pe tot parcursul orgasmului, până la primul jet al ejaculării. E probabil

ca el să intensifice forța stimulării pentru a augmenta expulsiunea ejaculării. Înainte de final, bărbatul stoarce ori se bate ușor pe fren pentru a smulge plăcerile ultimelor picături de spermă, după care tensiunea din corpul său începe să scadă, iar penisul se întoarce la starea flască.

Ceea ce tocmai am descris este procesul în patru părți al stimulării genitale directe:

1. umplerea;
2. apucarea și încleștarea;
3. frecarea și strângerea până se atinge iminența ejaculatorie;
4. frecarea și strângerea pe parcursul orgasmului și ejaculării.

Ca partenere și ca adoratoare împătimite, trebuie să puteți executa toate aceste mișcări și chiar mai mult de-atât. Prin „toate aceste mișcări" înțeleg că trebuie să vă armonizați cu procesul lui particular de excitare și să învățați să uzați de niveluri adecvate de stimulare, în fiecare etapă, pentru a maximiza plăcerea și orgasmul partenerului.

De exemplu, deși femeile mi se plâng adesea că partenerii lor sunt prea iuți și brutali când e vorba de stimularea clitorală, conform iubiților și soților lor, și ele pun una-două mâna pe pușcoci și trec prea repede la stimularea ritmică și dură a penisului.

Alte jalbe frecvente sunt acelea că femeile se opresc prea devreme din frecat sau din supt, reducând presiunea și ritmul mișcărilor în momentul orgasmului, în loc să frece și pe durata acestuia, pentru maximizarea expulsiei spermei. Ori, invers, adesea continuă frecarea prea mult timp după ejaculare, cauzând o senzație de disconfort.

Am auzit deseori bărbați spunând că bine intenționatele lor partenere aplică tehnici sexuale noi despre care au auzit sau au citit, însă fac acest lucru în mod mecanic, fără să le adapteze la curba excitării specifică partenerului lor, concentrate la formă mai mult decât la consistență.

Jucați mâna

Când a venit la sesiunea noastră, Wanda era în mod cert agitată. Nici nu-i de mirare, de vreme ce logodnicul ei, Bob, o informase precaut că sexul era tot mai plicticos și că avea dificultăți în a-și păstra erecția. Ca urmare, ea s-a aprovizionat cu uniforme de menajere franțuzoaice și cu dresuri de plasă și și-a umplut noptiera cu toate cărțile pe care le-a găsit despre cum să faci felația perfectă sau sex ca un star porno. A pierdut multe ore învățând cum să-i ia partenerului scula până în gât, exersând pe nenumărați dovlecei nevinovați (din câte se spune, cel mai bun instrument falic pe care se poate măsura distanța până la urma dinților). În momentul când a venit la mine, îi crăpa capul de toate tehnicile „specifice" și de pozițiile pe care le memorase. Totuși, în ciuda impresionantelor ei eforturi, interesul și erecția logodnicului ei scădeau constant. Impresia mea era că ea se concentra prea mult să-i facă lui plăcere și nu suficient să se conecteze cu el. De-aceea i-am dat o sarcină simplă: să-și pună mâna pe a lui atunci când el își face plăcere lui însuși, pentru a se armoniza mai bine cu procesul lui specific de excitare și pentru a parcurge astfel toate cele patru faze ale stimulării. La început, s-a împotrivit: „Vrei să spui să i-o iau la labă?"

Ca mulți dintre noi, Wanda pusese un preț foarte mare pe noutatea și spectacolul sexuale, astfel că respinsese munca manuală ca pe ceva ce putea face el însuși. De fapt, ea, ca multe alte femei, trebuia să înceapă cu începutul, să învețe cum îi place lui Bob să fie atins chiar de la specialist: de la Bob însuși. Aproape așa cum ar fi învățat să înoate, ea trebuia să învețe mai întâi mișcările elementare înainte de a se avânta în ape mai adânci.

Rezultatul? Hai să spunem așa: dovleceii sunt iarăși la locul lor, în sertarul de legume din frigider, iar pe Bob nu-l mai plictisește sexul.

Pe scurt, masturbarea servește drept schița de bază pentru înțelegerea curbei procesului excitării specific partenerilor voștri, datorită

parcurgerii celor patru faze ale stimulării genitale directe. Țineți minte că spuneam că trebuie să puteți face toate astea „și ceva în plus". Prin „ceva în plus" vreau să zic că fizica sexualității masculine pare să încline către conservarea energiei: bărbații nu se stimulează decât atâta cât trebuie pentru a dezvolta nivelurile de tensiune necesare orgasmului – nici mai mult, nici mai puțin. Ființe ale obiceiului și-ale eficienței, bărbații tind să urmeze o linie destul de dreaptă între start și finiș.

Folosind felul cum se masturbează partenerul drept schiță pentru înțelegerea modelului său de stimulare genitală, îl veți putea purta prin proces, dar veți avea posibilitatea de a vă îndepărta de model. În loc să facilitați doar excitarea, i-o veți mai și domoli, silindu-l să dezvolte niveluri semnificativ mai mari de tensiune sexuală decât cele pe care le-ar experimenta în mod normal prin autostimulare ori prin sexul-standard centrat pe intromisiune. Astfel, veți putea extinde și ridica parametrii plăcerii sale în fiecare etapă a stimulării, prin includerea diferitului și a imprevizibilului în proces.

14

Umpleți-l bine

Cel mai important lucru pe care trebuie să-l rețineți, pe măsură ce înaintăm în tehnicile stimulării genitale directe, este modul în care puteți integra excitarea și dorința. La urma urmei, aceste tehnici nu au pretenția de a fi altceva decât surse de inspirație, nu literă de lege. Nu numai că amorul fizic poate și trebuie să fie improvizat, dar în plus tehnicile nu sunt nici pe departe atât de importante pe cât sunt, în general, conectarea și spiritul în care sunt puse-n practică. Asta e partea prețuită și care va fi ținută minte. Faptul de a-l lăsa să se relaxeze, de a-l face să știe că e în regulă să nu se afle la comandă (ba chiar, ce naiba!, așa aveți chef), poate produce una dintre cele mai sexy experiențe pentru un bărbat obișnuit să fie el la cârmă. El trebuie să știe că știți ce faceți, că vă place și că vreți s-o țineți așa multă vreme, indiferent cât de mult vrea el ori cerșește. Vă veți desfăta pe îndelete, până când veți decide că e pregătit și că merită să-și dea drumul. Asta înseamnă să fii o adoratoare împătimită.

Țineți minte că sexul este, la modul ideal, integrarea holistică a dorinței emoționale și a intimității, a scânteii intelectului și a creativității, a plăcerii senzuale și a excitației fizice. Cel mai bun sex contopește și clădește pe toate aceste coordonate. Iar modul de a

împlini acest act cu un bărbat este să-l faceți să realizeze că vă excită să-l știți excitat, că nu aveți de gând să vă grăbiți și nici să-i cedați frâiele afacerii. Faceți-l să știe că vreți să-l lăsați s-aștepte, să savureze, să se bucure; că vreți să știți exact ce vrea și că aveți de gând să-i întoarceți vrerile pe propria lui piele fără milă; că-l veți stârni, chinui, gâdila, ciuguli, suge și freca până când nu va mai rezista nicio clipită în plus. Vă veți lua tot timpul din lume ca să vă jucați cu el, iar apoi, dacă e foarte, dar foarte cuminte și o cere foarte frumos, *poate*, cu timpul, îl... veți... e-li-be-ra.

- Prima atingere a penisului împrăștie fiori în tot corpul, mai ales dacă restul corpului a fost amplu excitat. Știați că bărbații produc cantități mai mari de testosteron când sunt atinși de altcineva și nu de ei înșiși? Poate că partenerul știe cum să se atingă, dar atingerile proprii nu pot niciodată înlocui conectarea, prospețimea și imprevizibilul atingerilor voastre. Însă, prea des, femeile nu-și lasă destul timp pentru a atinge pe-ndelete, trec direct la stimulare ritmică, crezând că asta vrea partenerul și că așa se iscă și susține o erecție. Și, cu toate că el ar putea dori tocmai acea stimulare ritmică imediat ce vă puneți pe treabă – și poate că asta e scurtătura spre o erecție vârtoasă –, scopul vostru este să-i oferiți partenerului un scenariu amoros nou și diferit. Luați-vă timp să-l atingeți pe-ndelete și să cunoașteți răspunsul lui sexual. Această primă atingere este o parte vitală a excitării și conectării pe care le veți edifica. Stilul stă în substanță, iar cea mai importantă trăsătură a unei amante reactive este aceasta: să fie angajată și reactivă.
- Începeți cu mângâieri delicate și explorați. Țineți minte că scopul acestei faze (fie că folosiți mâinile, gura ori vulva) este de a umple și de a maximiza potențialul său erectil și începeți într-o cadență lentă. El ar putea vrea instinctual să vă grăbească și să vă încurajeze să-i apucați penisul. Sau poate că-l va apuca el însuși. (Acesta ar fi momentul ideal de a experimenta puțină restricționare,

legându-i mâinile una de alta.) Totuși, rămâneți pe poziții și la comandă. În această fază, nu trebuie să vă angrenați în stimulare ritmică, ci în atingeri genitale, neorientate spre un anume centru. În momente-cheie, puteți anticipa iminența ritmului, dar, în loc să continuați stimularea ritmică, încetiniți-o sau întrerupeți-o complet pentru câteva momente. Astfel se acumulează, fără să se risipească rapid, tensiunea necesară pentru accederea la următorul nivel al excitației fizice.

- Gândiți-vă la corpul lui ca la un vast peisaj erotic, unul pe care tremură scânteieri, reflectând căldura torței aprinse de voi. Generând căldura în organele lui genitale, trebuie să-i țineți calde și celelalte părți ale corpului. Nu deviați spre penis, ci mai curând integrați și creați conexiuni și trasee între penis și alte zone corporale. Stimularea simultană a două părți ale corpului activează o paletă mai largă de terminații nervoase, producând de două ori mai multă anticipare erotică, *mai ales* atunci când una dintre zonele acelea este penisul. Concentrați-vă să păstrați conectate părțile superioară și inferioară ale corpului. Câteva trasee fierbinți (gândiți-le ca pe niște autostrăzi ce leagă nordul cu sudul) ar fi: buzele și penisul, gâtul și penisul, sfârcurile și penisul sau lobii urechilor și penisul.

Mâinile

- Așezați-vă comod lângă partener și lăsați-vă degetele să atârne peste penisul său, concentrându-vă să-i atingeți lejer și sporadic toată regiunea genitală. Cu buricele degetelor, mângâiați și gâdilați ușor sau scărpinați foarte fin, dar nu apucați și nu strângeți.
- Cu o mână, cuprindeți-i ușurel testiculele și țineți-le așa o clipă. Ținându-i ouăle-n căușul palmei, masați-i delicat cu degetele

partea inferioară a vergelei, acolo unde se leagă de scrot. Simultan, concentrați-vă la vreunul dintre traseele fierbinți dintre susul și josul corpului, menționate mai înainte: sărutați-i sau ciuguliți-i buza de jos, șoptiți-i ceva sexy la ureche și ronțăiți-i lobul urechii, mângâiați-i părul cu mâna liberă sau lingeți-i ori sărutați-i sfârcurile. Prin angajarea în aceste activități „de umplere", veți simți fluxul de sânge din organele lui genitale și veți vedea schimbarea în erecția lui. Gândiți-vă la această poziție (ținerea testiculelor în palmă) ca la una la care vă puteți întoarce după ce-i veți stimula penisul. Aceasta e o zonă cu care trebuie păstrat contactul, dar și unde puteți lua o pauză după o repriză de stimulare intensă.

- Reveniți la penisul lui, dar de data asta aplicați o presiune mai mare cu buricele degetelor. Gândiți-vă că sunteți olarul ce frământă cu delicatețe o bucată de lut. Luați vergeaua între degete și strângeți-o din poziții diferite: din lateral (caz în care veți observa probabil umflarea venelor dorsale ale penisului); de deasupra și dedesubt; din partea inferioară, mai apropiată de scrot, și din partea superioară, sub cap, unde veți cuprinde și frenul.
- Apăsați partea plată a unghiilor pe vergea. Toate aceste tipuri diferite de presiuni și texturi ale zonelor de contact stimulează receptorii în mod diferit și creează senzații extaziante și diverse.
- Când veți atinge frenul (zona situată imediat sub gland), veți observa probabil o tensionare a corpului, o zvâcnire a șoldurilor sau o contractare de tip Kegel (despre care am vorbit în partea întâi). Această zonă, frenul, e numită deseori „punctul dulce" și mulți bărbați consideră că este cea mai sensibilă parte a penisului. De obicei, pe durata masturbării, aceasta e zona unde se exercită cea mai mare parte a stimulării ritmice. Stârniți delicat această zonă: începeți din creștetul glandului și folosiți un singur deget pentru a dezmierda toată partea de dedesubt a capului și frenul – așa cum ați scărpina o pisică între ochi.

Gura

- Când vă folosiți de gură, în timpul fazei de umplere, concentrați-vă la sărutări, lingeri și ciuguleli și nu la supt.
- O spun din nou: gândiți-vă la ce faceți cu mâinile și cum să mențineți conectarea părții de sus cu cea de jos a corpului. Sau, mai simplu, țineți-i testiculele în căușul palmei și râcâiți pielea sensibilă de sub buric. Și, mai presus de orice, vorbiți! Priviți-l în ochi. Excitarea fizică nu înseamnă nimic dacă nu e însoțită de dorință.
- Punctați acțiunile degetelor, descrise mai devreme, cu sărutări scurte.
- Ciuguliți ușor vergeaua – nu mușcați, doar apăsați dinții pe ea, exact cum ați mai făcut mai înainte cu partea plată a unghiilor.
- Puneți o mână sub vergea și ridicați penisul înspre capul vostru, în timp ce o ciuguliți. Evitați să încleștați, să strângeți ori să începeți masajul ritmic. În schimb, cu degetele, faceți ca penisul lui să ia poziția de drepți și ciuguliți-l așa cum ați mânca direct din farfurie fără tacâmuri.
- Puneți și limba la treabă. Cu o singură lingere ca din înghețată în susul vergelei și peste fren, veți face ca tot corpul lui să se înfioare. Dar nu insistați cu linsul. Păstrați-l aleatoriu și imprevizibil. La această manevră, trebuie să vă gândiți ca la apogeul dezmierdării.
- Țineți baza vergelei cu o mână și apropiați-vă de penis de sus, apăsând limba pe uretră și pe vârful glandului. Astfel realizați conexiunea limbii cu vârful. Acum, *încetișor*, puteți începe să luați capul spongios în gură. Opriți-vă la marginea lui (la coroană), ca și cum ați fi pe marginea unei stânci. Nu sugeți. Doar țineți glandul în gură și lăsați-l să se pătrundă de căldura udă a limbii voastre. Simultan, strângeți ușor cu degetele de vergea, în sus și-n jos.

- Stimulați-vă clitorisul cu penisul lui. Întinse lângă el și privindu-l drept în ochi, apucați-i penisul în mână ca pe un vibrator și masați-vă delicat labiile și capul clitoral cu glandul lui. Concentrați-vă să folosiți doar partea lui superioară pentru a vă stimula, ceea ce n-ar trebui să fie dificil dacă partenerul vostru e mai înalt decât voi și dacă ochii voștri sunt la același nivel. Exact ce-i faceți lui, faceți-vă și vouă: altfel spus, abțineți-vă să începeți masarea ritmică a clitorisului. Concentrați-vă în schimb la conexiunea glandurilor voastre și lungiți momentul. Dacă introduceți penisul partenerului în vagin, faceți-o ca în cazul tehnicii orale anterioare, luați doar glandul – nu lăsați să treacă dincolo de coroană și nu lăsați partenerul să se împingă mai adânc. Dacă e necesar, apucați vergeaua imediat de sub gland, ca să fiți sigure că nu va intra mai adânc de-atât. În această poziție, cu glandul penisului apăsat pe glandul vostru clitoridian, concentrați-vă la conectarea părții superioare a corpurilor voastre. Sărutați-vă, conectați-vă capurile, și cele de jos, și cele de sus.
- În aceeași poziție ca mai înainte (unul lângă altul și față în față), împingeți-i delicat penisul în jos, astfel încât să fie orizontal și perpendicular pe vulvă. Acum apropiați-vă mai mult de corpul partenerului și apăsați cu labiile și intrarea vaginală pe partea superioară a vergelei. Încălecați-i vergeaua. În această poziție, labiile vor cuprinde partea superioară a vergelei, exercitând presiune pe ea, de sus în jos. Glandul clitoral se va cuibări pe osul pelvian al partenerului. Rămâneți nemișcate în poziție. Concentrați-vă la contactul vizual. Sărutați-vă partenerul, frecați-vă obrazul de-al lui, cuibăriți-vă la pieptul lui, vorbiți-i, stârniți-l, dar nu vă înfigeți în penisul lui. Lăsați-vă cuprinși de excitare. Construiți-vă propria tensiune sexuală.

Luați în timp ce oferiți. În această poziție, încrucișați picioarele și apăsați interiorul coapselor pe vergeaua penisului său.

Fă să-i placă, înșfacă, pleacă

Această primă fază a stimulării genitale e una căreia, de obicei, i se acordă un răgaz prea scurt, căci există impulsul de a se trece direct la mișcările ritmice ale penetrării, care într-adevăr ridică nivelul excitării, dar și apropie momentul iminenței orgasmice. Căutați modalități de prelungire a fiecărei faze. Folosiți tehnicile enumerate anterior ca pe o listă generală de bucate, dar nu uitați să elaborați un meniu complet și să dați timp savurării fiecărui fel.

- Producând *plăcere*, și lui, și vouă, încheiați fiecare tehnică printr-o *strângere* a glandului. Prindeți glandul de sus și puneți podul palmei pe vârful lui. Apoi înfășurați toată palma împrejurul capului cărnos și strângeți-l bine, sănătos. Prin această strângere, împingeți sângele în jos, afară din gland, amânând momentul iminenței ejaculatorii. Faceți-vă un obicei din a-l strânge după fiecare repriză de dezmierdări.
- E esențial să căutați să rămâneți racordate la momentul din procesul excitării în care a ajuns el. Oare se străduiește din răsputeri să vă penetreze sau vă permite să tândăliți și să prelungiți această fază? Chiar se umple, sau credeți că e necesar să treceți la stimularea ritmică? Urmați ritmul, tempoul și curba specifică a excitării lui. Dacă e foarte excitat (fapt foarte probabil), după strângere continuați cu o scurtă pauză. Întrerupeți stimularea genitală directă și faceți altceva. Sărutați-l, șoptiți-i ceva, masați-l. Stârniți-l. Chinuiți-l puțin. Legați-l. Faceți o excursie-n sud și atingeți, lingeți ori (dacă vă permite) vârâți *delicat* un deget în anusul său. Și, întotdeauna, lăsați-l să vă producă și el plăcere.

Sau lăsați-l să vadă cum vă faceți singure plăcere, până într-acolo încât să vă roage să-i permiteți să dea el limba finală.

E PREGĂTIT SĂ TREACĂ LA ETAPA URMĂTOARE?

- Și-a atins nivelul maxim al erecției?
- Puteți vedea venele penisului?
- Își contractă mușchiul pubococcigian?
- Vrea să treacă la stimularea ritmică?
- Simțiți o creștere a tensiunii întregului corp simultană cu dezvoltarea tensiunii sexuale?
- Cel mai important: voi sunteți excitate? Sunteți gata de mai mult?
- Verificați temperatura excitării lui. Luați penisul în mână și începeți o serie de activități de „umplere" nefocalizată, preț de 10 secunde. Stârniți-l, jucați-vă cu el. Apoi mai lingeți-l de două ori, scurt, de jos în sus. I-au zvâcnit șoldurile? I s-a tăiat suflarea? Dar penisul lui ați văzut cumva să fie tras înapoi de o contracție pelviană puternică?

Dacă răspunsul la aceste întrebări este da, atunci e momentul să treceți mai departe.

15

Excitarea, partea a doua. Stimularea ritmică

Vremea lui, a partenerului vostru, aproape a sosit. Dar nu-l lăsați să preia comanda. Trebuie să fiți sensibile la ritmul său și să acționați în consecință, însă nu vă lăsați controlate de el. În timpul acestei capitale penultime faze, vă veți concentra la crearea și extinderea tensiunii în tot corpul partenerului. Cum se spune: gândiți local și acționați global. Trebuie să vă adaptați la stadiul precis al excitării lui și să știți cât de aproape se află de punctul de unde nu mai e drum de întors. Dar țineți minte: cu cât îl munciți mai mult și răspândiți plăcerea în tot corpul partenerului, cu atât mai zguduitor de intens îi va fi orgasmul.

- Continuați să punctați și să îmbinați stimularea aritmică cu fricțiunea ritmică și viguroasă, care să parcurgă toată lungimea penisului (și vergeaua, și glandul).
- Pe măsură ce creșteți tempoul frecării ritmate, reduceți perioadele de stimulare aritmică. În intervalul de tranziție către stimularea ritmată, începeți cu un raport de, să zicem, 10 la 1. După cam 10 secunde de stimulare aritmică, atacați-l cu câteva frecări

ritmice zdravene. Apoi treceți gradual spre un raport de 5 la 1. Apoi renunțați cu totul la stimularea aritmică și concentrați-vă la frecarea ritmică, dar lentă. Lucrul esențial la care trebuie să vă gândiți în această etapă este tranziția *lentă* de la stârnirea, stoarcerea, crearea tensiunii, atingerile, linsul, ciuguleala și frecarea manuală necentrată, la frecarea ritmică.

- Fiți atente la nivelul excitării sale. Căutați să-l conduceți cât mai aproape de iminența ejaculării, dar *nu* până la punctul de unde nu mai e drum de-ntors. Cu cât îl rețineți mai mult în această stare de apogeu a excitării, cu atât mai satisfăcător îi va fi orgasmul.
- Folosiți metoda „Fă să-i placă, înșfacă, pleacă" descrisă anterior pentru a realiza trecerea între diferitele abordări ale organelor genitale și pentru a-i ține sub control excitarea.
- Și, tot timpul, păstrați contactul vizual cât mai mult cu putință, vorbiți-i, întrebați-l dacă-i place ce faceți. Spuneți-i că-l veți face să aștepte. Amintiți-i că voi sunteți la comandă și că vă place postura. Lăsați-l să se bucure pe deplin de senzațiile relaxării, abandonului și de experiența fiecărei lingeri, atingeri, frecări, comenzi, sărut, zâmbet, plesneală ori ciuguleală.

Mâinile

- Concentrați-vă mai întâi pe o simplă apucare cu încleștare. Așezați-vă comod și apucați ferm penisul de la baza sa. Nu vă fie teamă să-l strângeți bine, vă garantez că partenerul vă va spune dacă l-ați apucat prea strâns. Multe femei își fac griji că-și vor răni bărbații dacă strâng prea tare, deși bărbații se plâng de obicei că femeile nu strâng cât trebuie când ei sunt foarte excitați. (Într-o cultură în care femeile se frământă din cauza lărgimii vaginului și sunt mereu avertizate să facă exerciții Kegel ori chiar să ia în calcul soluția extremă și de modă nouă a întineririi chirurgicale a vaginului, pentru a-l mai îngusta, trebuie știut că, în realitate, o

încleștare manuală bine localizată poate îndeplini mult mai bine acest scop.)

- Cu policarul și indexul mâinii libere, încleștați penisul imediat de sub marginea coroanei și peste fren.
- Pornind de la marginea coroanei, frecați în jos până la baza vergelei, apoi în sus. Mișcarea asta trebuie să fie lentă și lejeră la început.
- Diversificați această frecare lungă cu unele mai scurte, limitate doar pe lungimea frenului. Mulți bărbați se masturbează chiar până la orgasm, utilizând doar această frecare scurtă și iute.
- Probabil e momentul pentru lubrifiere, în special dacă înclinați mai mult spre stimularea manuală. Deși lubrifiantul natural al vaginului ar fi varianta de preferat, dacă nu e produs în cantități suficiente, cea mai bună alternativă este un lubrifiant artificial pe bază de apă. Gelurile pe bază de ulei nu sunt compatibile cu latexul sau cu indiferent ce precauții vă luați pentru siguranța sexului; în plus, ele pot facilita apariția infecțiilor fungice. Lubrifianții pe bază de silicon sunt mai rezistenți decât cei pe bază de apă, dar se spală mai greu și sunt incompatibili cu siliconul, adică cu o mulțime de jucării sexuale.
- Cea mai simplă metodă de a introduce lubrifiantul în activitățile voastre este să vă puneți puțin pe mâini, să le frecați una de cealaltă și să le puneți la treabă. Când e vorba de adăugarea lubrifiantului, mai puțin înseamnă mai bine. Dar, nu uitați, dacă folosiți unul pe bază de apă, țineți-l la îndemână, pentru că se usucă foarte repede. Prea mult lubrifiant face să vă scape treaba din mână și să vă stimulați partenerul prea repede. Printre metodele amuzante de a-l lubrifia se numără și cea în care vă puneți puțină soluție pe pântec, după care-l lăsați pe el să se frece de voi – sau vă puteți picura în despărțitura dintre sâni, unde-l lăsați să-și frece penisul, adunându-vă sânii peste el. Dar fiți atente: frecarea pe stomac ori între sâni sunt două moduri foarte populare în care bărbații se pot stimula până la orgasm.

- Odată ce l-ați lubrifiat, concentrați-vă să-l frecați încet, strângând bine penisul, de la bază până la vârf, trecând cu mâna și peste gland.
- Puteți slăbi puțin încleștarea și să treceți în sus și-n jos pe cap, mai iute, păstrând în acest timp o foarte lejeră priză, astfel încât abia să-i răzuiți pielea.
- Regulă de bază: când slăbiți încleștarea, măriți viteza frecării. Când încleștați tare, micșorați viteza. Excitarea genitală se reduce la relația dintre presiune și fricționare. Când bărbații se masturbează, frecările lor au tendința să găsească echilibrul comod între cele două elemente, însă nu de puține ori vor accentua unul sau altul dintre ele, pentru a varia calitatea orgasmului. Un orgasm obținut prin frecări mai lungi, mai apăsate va fi resimțit mai profund, pe când un orgasm iscat prin frecări mai scurte și mai superficiale poate fi mai frisonant și mai propulsant. Ambele sunt intense. Dar unul dintre motivele pentru care bărbații tind să împingă violent înainte când li se face sex oral sau în timpul copulării este acela de a compensa insuficiența fricțiunii ori a presiunii.
- Puneți lubrifiant în ambele palme și faceți-i penisul sendviș între ele (glandul și vergeaua), apoi frecați palmele ca și cum ați vrea să le încălziți. (Același lucru se poate face și cu sânii. Turnați puțin lubrifiant între ei și adunați-i unul spre celălalt, frecându-i în sus și-n jos pe vergea și pe glandul penisului, urmând raporturile dintre frecarea aritmică și cea ritmică de care am vorbit mai înainte.)
- Cu mâinile ceva mai uscate, prindeți bine penisul și răsuciți-l exact așa (dar nu cu aceeași forță) cum ați stoarce un prosop.
- Nu uitați să mențineți încleștarea bazei penisului – astfel ajutați la reținerea sângelui în penis și sporiți calitatea și intensitatea orgasmului său. În plus, cu degetele libere, masați ușor testiculele, exercitând presiune asupra perineului sau zgândărind zona anală. Sunteți libere să întrerupeți încleștarea pentru a-i stârni partea

superioară a corpului, dar aduceți-vă aminte să reveniți în zonă și să-i încleștați din nou baza vergelei. (Foarte probabil că vă va aminti el treaba asta.)

- Când oferiți plăcere, nu uitați să strângeți și să luați o pauză, la intervale regulate. E un lucru foarte important în faza stimulării ritmice, căci puteți continua foarte ușor stimularea până când partenerul ajunge la orgasm. Prin strângeri și întreruperi, vă aduceți partenerul mai aproape de momentul de la care nu mai e drum de-ntors, dar fără a-l trece dincolo de acest prag. Pentru moment, întrerupeți cu totul stimularea genitală directă înainte de a trece la un alt tip de abordare. Puteți include aici mai multă stârnire, restricționare și niscai vulgarități excitante. Faceți-l să vă slujească, folosindu-i penisul ori limba ca pe propriile jucării sexuale. Arătați-i că într-adevăr aveți de gând să-l faceți s-aștepte, poate chiar să vă implore, și că sunteți la comandă – că nu-i dați cep până când voi înșivă nu vă veți fi făcut plinul de plăcere. Alternați stimularea lui cu stimularea voastră. Rămâneți în contact cu el, țineți-l aproape, dar nu-l treceți dincolo de momentul iminenței ejaculatorii.

Gura

- În etapa stimulării ritmice, vă veți folosi gura la modul cel mai convingător în combinație cu mâinile, urmând să risipiți din belșug dezmierdări orale asupra glandului și a frenului, cele mai sensibile părți ale penisului.
- Menținând o priză fermă asupra vergelei, lipiți-vă buzele pe cap astfel încât să-l sigilați între ele. Mișcând capul în sus și în jos, deci trecând buzele peste fren, veți crea în mod natural sucțiune, având posibilitatea să experimentați cu diferite tipuri de senzații. Unii bărbați sunt nebuni după sucțiune, alții o găsesc incomodă, iar altora le este indiferentă.

- Apăsați-vă limba pe fren, iar cu mâna cu care țineți vergeaua mișcați penisul în sus și-n jos, înainte și înapoi pe limba voastră. Loviți frenul de limbă. Lingeți încet, delicat, menținând încleștarea fermă a vergelei. Mâna trebuie să vă fie precum un garou, cu care să măriți presiunea.
- Menținând cu două degete priza bazei penisului, lipiți bine buzele împrejurul glandului și luați-l în gură atâta cât vă este confortabil. Fiți atente: *nu* e nevoie să vi-l băgați în gât. O puteți face, firește, dacă vă place sau credeți că v-ar plăcea, dar, indiferent de senzațiile pe care credeți că i le-ați produce astfel partenerului, le puteți obține la fel de ușor folosindu-vă doar mâinile și gura. Sondajele printre bărbați arată că tehnica *deepthroat* nu e una care să se claseze prea sus între dorințele lor, decât ca fantezie sau ca scurtă și nouă diversiune. Ultimul lucru pe care-l vrea partenerul vostru e să vă simțiți inconfortabil sau neliniștite în timp ce-l stimulați. E mult mai important să fiți implicate și armonizate cu procesul. Celor mai multe femei le place să le facă sex oral bărbaților, cu excepția cazurilor când sunt anxioase ori li se pare că se vor sufoca. Le place la nebunie intimitatea, conectarea și puterea pe care o exercită astfel și, cu cât sentimentele lor pentru bărbatul acela sunt mai puternice, cu atât vor considera sexul oral ca fiind mai intim. Când femeile experimentează o anxietate față de felație, aceasta își are de obicei originea în una dintre următoarele chestiuni: nesiguranță legată de igienă, teamă de sufocare și disconfort (fizic sau psihic) față de înghițire. Așa că țineți-l curat, nu luați în gură mai mult decât vă este comod, iar dacă nu vreți să înghițiți, atunci nu înghițiți. Poate că nici nu-i va păsa. În ce privește sufocarea, unele femei sunt îngrijorate și de violența cu care bărbatul își împinge penisul înainte, pe măsură ce excitarea sa crește. Când el împinge din bazin, actul nu se mai numește felație, ci ruminație. În cea dintâi versiune, voi mișcați gura în sus și-n jos pe penisul său. Voi sunteți la comandă:

decideți ritmul, tempoul și presiunea. În cazul ruminației, el își mișcă penisul înainte și-napoi în gura voastră. În orice ședință de sex oral, e probabil să se întâmple câte puțin din ambele, dar luați-vă măsuri ca, per total, voi să fiți la comandă și țineți minte că bărbații au tendința să zvâcnească și să se împingă înainte când nu sunt supuși unei stimulări (fie fricțiune, fie presiune) necesare păstrării erecției. În ce privește înghițirea ejaculatului, lucrul esențial care le place bărbaților este stimularea pe toată durata orgasmului. Multe femei o întrerup în momentul când începe orgasmul, în loc să frece până la încheierea acestuia. Înghițirea furnizează natural stimularea continuă și tocmai de aceea le place bărbaților. Dar, dacă nu vă place să înghițiți (și *multor femei* nu le place), există destule alte moduri de a vă stimula partenerul pe parcursul orgasmului și de a-i spori plăcerea, fie că e vorba de folosirea degetelor, a sânilor ori a limbii. Lucrul cel mai important de înțeles este că bărbaților le place la nebunie stimularea orală, într-o varietate nesfârșită de moduri. Sunt multe, foarte multe feluri de a ajunge la satisfacția sexuală și niciuna dintre abordări nu este în mod necesar mai bună decât celelalte. De fapt, ar trebui să vă lepădați de obiceiul de a urma aceeași cale de fiecare dată. Important este să înțelegeți principiile plăcerii și să găsiți mereu căi noi și imaginative de a vă armoniza încrezătoare cu plăcerea partenerului vostru. Bucuria și sentimentul că sunteți la comandă vor fi cele mai erotice aspecte ale oricărei interacțiuni sexuale.

Intromisiunea

- Ca în etapa anterioară, folosiți-i penisul ca pe un vibrator sau ca pe un dildo. Întinși unul lângă altul, față în față și ochi în ochi, luați penisul în mână și masați-vă cu el labiile și glandul clitoral. Bucurați-vă, lăsați-vă excitate. Concentrați-vă mai curând să

obțineți plăcere, decât să dați. Folosiți corpul partenerului pentru propria îmbucurare. Aduceți nivelul excitării voastre la unul echivalent cu al partenerului. Fiind la comanda scenariului sexual, sunteți responsabile și de propria voastră plăcere. Să oferi plăcere e o chestiune relativ simplă, dar să fii în stare să iei este deseori o provocare mult mai mare pentru femei.

- Faceți mișcarea de alunecare cunoscută și cu numele de „intromisiune femurală". Lubrifiați vergeaua penisului și așezați-vă deasupra partenerului astfel încât labiile voastre să cuprindă partea ventrală a penisului său. Alunecați încet în susul și-n josul vergelei. Aplecați-vă ușor înainte și apăsați-vă clitorisul pe el.
- Când sunteți întinși pe-o parte, unul lângă altul, împingeți penisul partenerului în jos, astfel încât să fie perpendicular pe vulvă, iar labiile voastre să-i cuprindă vârful. Una dintre variațiunile intromisiunii femurale descrise mai sus presupune să strângeți coapsele și să vă apăsați capul clitoral pe pelvisul partenerului. Țineți-i penisul pe loc cu degetele. Lăsați-l pe el să împingă între picioarele voastre, timp în care îi puteți cuprinde și mângâia fesele.
- Urcați pe partener și lăsați-l să vă penetreze superficial – numai cu vârful glandului. Apoi lăsați-vă să alunecați în jos, pentru a-i cuprinde tot glandul, până la marginea coroanei. Păstrați poziția. Lăsați-vă apoi și mai jos, dincolo de marginea coroanei, înspre mijlocul frenului, apoi ridicați-vă pentru a trece iar dincolo de marginea coroanei, în partea cărnoasă a glandului. Frământați zona aceea cu mișcări scurte și lente, concentrându-vă în principal pe senzațiile trecerii dintr-o parte în alta a marginii coroanei.
- Fie de sus, fie dintr-o parte, înfigeți-vă adânc în penis dintr-o singură mișcare și rămâneți în această poziție cel puțin zece secunde. Masați-vă clitorisul, apăsându-l pe osul pelvian. Apoi, foarte încet, ridicați-vă și ieșiți. Ca în cazul tehnicilor de felație discutate, țineți minte că voi vă aflați la comandă, deci voi sunteți acelea care se împing și se înfig în penis. Așadar, căutați să vă

concentrați la pozițiile în care puteți păstra cât mai mult control – cum sunt cele în care vă aflați deasupra partenerului sau sunteți întinși unul lângă altul.

- Când vă retrageți după o înfigere adâncă, contractați mușchiul pubococcigian (altfel spus, executați un exercițiu Kegel) și strângeți vaginul împrejurul penisului.
- Lăsați-l pe el deasupra și repetați ce-ați făcut înainte. Când vă penetrează, cereți-i partenerului să rămână nemișcat și contractați ritmic mușchiul pubococcigian împrejurul penisului. Nu-l lăsați pe el să se înfigă. Controlați-i mișcările, punând mâinile pe fundul lui. Marcați momentul. Împingeți clitorisul în osul lui pubian. Masați-i fesele și despărțiți-le puțin. Apăsați-i perineul și stimulați-i prostata din exterior. Spuneți-i sau îmboldiți-l să se retragă încet, contractându-vă mușchiul pubococcigian în acest timp.
- Când recurgeți la penetrarea adâncă, miza este să vă concentrați la împunsături unice, care pot fi controlate și care procură stimularea clitorală necesară. Riscul oricărei poziții de intromisiune este acela că ședința poate scăpa de sub control și poate duce la mișcările penetrative dezlănțuite care produc, pe de o parte, multă fricțiune vaginală, iar pe de alta, orgasmul partenerului, însă nu și pe al vostru.
- Deși încă mai sunt dintre cei care se străduiesc să învețe și să practice Kama Sutra, nu există de fapt decât patru poziții pentru intromisiune și aproape o infinitate de variațiuni ale lor. Cele patru poziții esențiale sunt: femeia superioară (în care femeia este deasupra partenerului), bărbatul superior (cu bărbatul deasupra), intrarea din lateral (față în față) și intrarea din spate. Fiecare dintre aceste poziții oferă avantaje specifice. Femeia superioară este poziția ce asigură cele mai numeroase orgasme feminine. Când voi sunteți deasupra, nu doar că aveți parte de stimularea clitorală directă, dar în plus controlați ritmul și intensitatea ei. Vă puteți concentra la apăsări mai intense, mai mult decât la înfigeri, timp

în care vă puteți bucura și de senzația de umplere a vaginului. În plus, mulți bărbați spun că asta este poziția lor preferată, nu doar pentru că ei știu că e cel mai probabil să vă placă și vouă, dar și pentru că astfel pot să vă stimuleze sânii sau pur și simplu să stea lejer pe spate, relaxați, și să se bucure de spectacol.

Femeile sunt bine familiarizate cu senzațiile produse de climaxul bărbatului, urmat de prăbușirea lui pe ele, dar poziția femeii superioare oferă adesea o plăcută inversare a acestei dinamici. Țineți minte că, atunci când vă aflați în poziția femeii superioare, vă puteți folosi mâinile pentru un plus de stimulare clitorală sau puteți să-i cereți partenerului să-și folosească degetele în exact același scop.

În plus, mulți bărbați mi-au spus că le place la nebunie să folosească un vibrator pentru stimularea clitorisului când femeia e deasupra. Dar puteți chiar voi să vă surprindeți partenerul dând la iveală vibratorul și folosindu-l pe voi înșivă. Bărbații trebuie să învețe că penetrarea neasistată (adică necompletată de uzul mâinilor, al gurii sau al vibratorului) conduce rareori la orgasmul feminin. Dezavantajul major al poziției cu femeia deasupra este că multe femei nu sunt relaxate față de corpul lor și sunt prea conștiente de faptul că astfel se află la vedere. Sfatul meu este să stingeți luminile și să încălecați.

- În poziția bărbatului superior, partenerului îi va fi mai ușor să se înfigă și să acumuleze elanul necesar pentru un orgasm cu adevărat propulsant, așa că, dacă l-ați avut deja pe-al vostru, această poziție e excelentă dacă vreți să-și ia și el partea. Multe femei se bucură să-și obțină orgasmul din poziția femeii superioare, știind că al partenerului nu va întârzia prea mult, iar apoi să treacă în poziția misionarului. Dar, punând mâinile pe fundul partenerului, îl puteți reține înfipt în voi și vă puteți primi partea de masare clitorală, simultan masându-i fesele. Ca și pozițiile cu femeia superioară și pe-o parte față în față, poziția misionarului este una excelentă pentru dragoste, pentru că permite contactul corp la

corp, față în față și ochi în ochi. Ea creează prezența emoțională și oferă acel tip de intimitate care e parte integrantă a extazului sexual autentic.

- Asemenea poziției misionarului, și cea pe-o parte este foarte potrivită pentru a face dragoste. Pentru că din această poziție e mai greu de împins, ea predispune cuplul la amorul mai lent și mai profund. Ca să fiți sigure de asta, puteți să vă puneți un picior peste al partenerului și să-l rețineți în această poziție.
- Intrarea pe la spate este o poziție de forță pentru mulți bărbați. Poziția predispune la un intens sentiment de putere și dominare și permite penetrări maximale în vederea orgasmului propulsant. Mulți bărbați consideră că nu pot trece de punctul iminenței ejaculatorii decât din această poziție posterioară. Când partenerul vă pătrunde pe la spate, e probabil să simțiți o presiune și o stimulare confortabile exercitate asupra punctului G.
- Deși numărul pozițiilor de experimentat e nelimitat, nu lăsați forma să surclaseze substanța, ori performanța să treacă înaintea căutării plăcerii. Folosiți aceste patru poziții de bază – femeia superioară, bărbatul superior, intrarea prin lateral și intrarea prin spate – pentru explorări; folosiți-le ca pe niște puncte cardinale, ca pe niște parametri ai plăcerii și intimității. Și, în orice caz, schimbați mereu pozițiile, sfârșind des cu stimulări orale sau manuale până la orgasm, al vostru și al lui. Nu există reguli prestabilite care să spună că musai penisul lui trebuie să fie în vaginul vostru când se răcesc cearșafurile. Faceți sex fierbinte și divers.

Vibratorul

- Vibratorul nu e numai pentru voi. Și băieților le plac jucăriile, mai ales când le folosiți pe ei. În timpul stimulării orale sau manuale, puneți vibratorul pe viteză mică și apăsați-l pe vergeaua penisului,

pe fren și pe gland. Probabil că veți avea nevoie de ambele mâini pentru a cuprinde și penisul partenerului și vibratorul, în caz că nu folosiți unul foarte subțire (cum e cel numit The Rocket).

- Mișcați vibratorul în josul vergelei și, simultan, lingeți-i frenul – ori, cu buzele, cuprindeți-i glandul ca într-un sigiliu.
- Sau folosiți vibratorul când partenerul vă pătrunde adânc, din poziția bărbatului superior sau unul lângă altul, pentru a-i stimula fesele, intrarea anală și perineul.

Este partenerul vostru aproape de punctul iminenței ejaculatorii (căreia i se mai spune și „punctul de unde nu mai e drum de-ntors")?

- Ce credeți, corpul lui pare gata să atingă nivelul maxim de tensiune?
- Se retrag testiculele spre corpul său?
- A intrat în etapa de emisie a ejaculării, atunci când mușchii dimprejurul prostatei tremură în mod vizibil?
- Carnea spongioasă a glandului este și mai tumefiată, rezultat al umplerii cu spermă?
- A secretat primul strop de lichid spermatic?

Dacă da, partenerul vostru e gata să treacă pragul, iar voi trebuie să hotărâți dacă apăsați frâna sau pedala de viteză.

Sfatul meu?

16

Băgați mare!

Acum, că pușca îi este încărcată (ca să spun așa), ajutați-vă partenerul să se concentreze să tragă cu ea cât mai bine posibil.

- Imediat ce-ați simțit acel spasm al fazei de emisie, ceea ce înseamnă că a depășit punctul de unde nu-i drum de-ntors, apucați-i vergeaua și măriți viteza, masând baza penisului. Presiunea exercitată asupra vergelei va intensifica plăcerea ejaculării, dar fricțiunea va mări puterea de propulsie a acesteia, pentru a-i provoca partenerului un orgasm calitativ mai intens decât unul indus doar printr-o formă sau alta de penetrare vaginală.
- Alternativ, când atinge acel punct extatic de unde nu mai poate da înapoi, de ce nu v-ați folosi gura și mâinile? Sunt mai multe feluri de-a jupui pisica. Surpriza, schimbarea și intensitatea sporită, provocate prin stimularea orală sau digitală, pe care le puteți controla mai ușor decât copularea, pot produce un șoc juisant, care se adaugă nivelului sporit de frecare și presiune.
- Asta nu înseamnă că partenerului vostru nu i-ar plăcea la nebunie un orgasm indus prin copulare – singura problemă este că, atunci când te afli într-o poziție centrată pe penetrarea

profundă, pe apăsare și stimulare clitorală, mare parte din tensiunea sexuală e generată de acțiunea aplicată la baza vergelei lui. Aceste orgasme sunt profunde, dar pot fi lipsite de un vârf de intensitate. În termeni feminini, între ele e o diferență ca între a-ți da drumul ca urmare a unei stimulări foarte iuți și locale a clitorisului și a-ți da drumul ca rezultat al stimulării lente a clitorisului la care s-ar adăuga penetrarea profundă. În timp ce-și dă drumul, puteți și chiar ar trebui să contractați mușchiul pubococcigian, iar dacă și voi vă dați drumul, el va resimți acele contracții vaginale. Dar, o spun din nou, astfel veți intensifica presiunea, însă nu veți furniza fricțiune suficientă.

- Pentru a compensa o diminuare a fricțiunii ori presiunii, folosiți mâna, dacă partenerul e deasupra sau dacă sunteți unul lângă altul, pentru a-i masa fesele, pentru a-i apăsa perineul ori pentru a vă juca în zona lui anală. Amintiți-vă că anusul participă la plăcutele contracții orgasmice și că e plin de terminații nervoase. Apăsându-i perineul, îi stimulați de fapt prostata. Unii bărbați, cel puțin la început, vor găsi această apăsare neconfortabilă, dar altora le va plăcea imediat. Pentru mulți, chiar și numai să zgândăriți cu vârful degetelor zona anală (perineul și anusul) va fi suficient pentru a adăuga o intensitate fremătătoare climaxului.
- Dacă partenerul se află în poziția misionarului sau în cea cu intrare prin spate, e probabil să se concentreze pe penetrări rapide, pentru a experimenta fricțiunea frenului și a vergelei. Dar tocmai acum, adeseori, presiunea asupra vergelei e slabă. Așadar, în timp ce el își dă drumul, strângeți puternic mușchii pubococcigieni, în clipa în care el execută penetrarea esențială. Sau, dacă e prea dificil de controlat, încercați să apropiați picioarele cât puteți și astfel veți crea presiune pe părțile laterale ale penisului.

Sau oferiți-i un orgasm printr-o combinație de acțiuni manuale și orale, creând un amestec de fricțiune și presiune.

- Cum am spus și înainte, păstrați presiunea pe vergeaua penisului – e posibil ca el să-și încleștеze mâna peste a voastră pentru a slăbi ori înteți strânsoarea, sau pur și simplu pentru a se asigura că mâna voastră rămâne acolo. Fiți atente la dorințele lui; nu vă descurajați și nu vă gândiți că nu faceți ce trebuie dacă deodată simțiți mâna lui peste-a voastră.
- Cu mâna liberă sau cu gura, continuați masarea frenului. Mulți bărbați spun că nimic nu-i mai extraordinar decât lipăitul unei limbi pe fren în clipa orgasmului.
- Primul jet al ejaculării va conține cea mai mare parte de ejaculat și, de departe, va fi cel care va produce cea mai mare plăcere. Dacă-l masturbați, mare parte din spermă vă va ajunge pe mână. Dar, dacă vă folosiți gura, voi decideți dacă înghițiți sau doar o luați în gură ca s-o scuipați sau dacă-l faceți să ejaculeze altundeva.
- Lucrul esențial este să-l frecați pe toată durata orgasmului și să păstrați contactul cu partenerul în acest interval.
- După primul jet, slăbiți încleștarea vergelei și reduceți viteza cu care fricționați frenul.
- Acum, faceți invers decât ce-am spus până aici. Strângeți ușor vergeaua, dar intensificați priza asupra glandului. Concentrați-vă pe una sau două frecări adânci ale capului, care vor genera eliminarea a mai mult ejaculat. Poate vreți să duceți mișcarea de frecare doar până la jumătatea vergelei, iar apoi să-i aplicați o fricțiune intensă în sus, peste gland. Faceți acest lucru o dată sau de două ori, pentru a extrage ultimele frisoane, apoi luați o pauză de câteva secunde.
- Apucați frenul între degete și strângeți-l ușurel, pentru a stoarce ultima picătură de spermă și ultimul frison delicios.

- Faceți o pauză de cel puțin o jumătate de minut, căci, după orgasm, penisul este extrem de sensibil.

Folosiți acest interval pentru conectarea față către față și ochi în ochi. Atingeți-i obrajii, mângâiați-i părul, sărutați-l, îmbrățișați-l, refaceți legătura cu el. Aceste 30 de secunde constituie adevăratul lui crepuscul, momentul în care are nevoie de legături de dragoste.

17

Până-n fund

Ținta mișcărilor, motivul atâtor rânjete, dosul intră pe ușa din dos în locuri neașteptate: unul dintre ele poate fi dormitorul. Fie că e motiv de plăcere, de râs ori de-a dreptul de anxietate, pentru voi sau pentru partener, e important să discutați chestiunea cu delicatețe, înțelegere și ceva umor. Sus fundurile!

Cum am spus și înainte, fesele sunt înțesate de terminații nervoase, alcătuind cea mai întinsă zonă erogenă nongenitală din corpul bărbatului. Chiar și un masaj superficial îi va extinde experiența senzorială dincolo de deja cunoscutele terminații nervoase ale penisului, pentru un orgasm global mai profund, mai încorporat, pe care partenerul nu l-ar putea obține niciodată de unul singur. Acest lucru poate fi îndeplinit pur și simplu prin presarea feselor sale cu degetele, în timp ce-i luați penisul în gură, la care mai puteți adăuga câteva strângeri, lovituri ușoare sau plesneli. Această tehnică se poate aplica și pentru a încinge vechea și banala poziție a misionarului, apucându-i ferm fesele pentru a-i controla și restricționa mișcările (adăugând astfel și o nuanță de dominare). Apăsați-vă palmele pe fesele lui și aplicați presiune în grade diferite, folosind tehnici de tensionare și detensionare a mușchiului pubococcigian

în loc de împungeri, pentru a rămâne la comandă. Astfel partenerul se va putea relaxa.

Cât de mult vă va permite partenerul să vă afundați sub și între porțile bine păzite depinde, în mare măsură, de nivelul vostru de confort și pricepere. Așadar, ca întotdeauna, arătați-i că știți ce faceți și, chiar mai important, că vă place ce faceți și că vreți ca el să se lase în voia atenției voastre competente. Cu cât reușiți să creați impresii pozitive, de juisare, de plăcere și aventură, cu atât e mai probabil ca partenerul să se deschidă spre o experiență mai bogată, poate chiar necunoscută. Dar, înainte să o luați spre „lumea de jos", faceți tot ce puteți ca să reduceți orice preocupare pe care ați putea-o avea față de igiena zonei. Și mai bine, faceți din ritualurile de curățire o parte importantă a obiceiurilor sexuale.

Dezbrăcați-l la fundul gol, dar rămâneți îmbrăcate pe jumătate, în lenjerie, și faceți-i o baie ori un duș. Apoi, încetișor, înmuiați-l și spălați-l din creștetul capului și până-n tălpi, în tot locul. Apa caldă îl va relaxa (lucru vital pentru excursia pe drumuri „înfundate") și-l va face să se concentreze asupra juisării senzoriale. Poate vreți să-l vedeți pe el cum se spală, călăuzindu-i mișcările și spunându-i când are voie să-nceapă, respectiv să încheie. Ceea ce va avea efect asupra punctelor – ale lui, ca și ale voastre – fierbinți, căci alătură teme voaioristice, exhibiționiste și de dominare în ciclul curățirii. Încercați să-i legați mâinile la spate ori să-l legați la ochi în timp ce-l spălați, pentru a adăuga un nou nivel al supunerii și pentru a rotunji lista celor „patru fierbințeli"

Acum, că e curat ca lacrima și gol-pușcă, este vremea pentru dans, bucă-n bucă. Cei mai mulți bărbați vor permite măcar puțină stimulare a punctului lor „dulce", adică a perineului, care este o zonă moale, cu rol de tampon, situată între testicule și anus și e înțesată de terminații nervoase producătoare de plăcere. Integrând mângâieri delicate și gâdilitoare cu vârful degetelor pe parcursul rutinei orale, îi veți spori excitarea de zeci de ori. De fapt, deschideți bine

ochii, să vedeți cât de aproape este de punctul de unde nu mai e drum de-ntors, ca să nu-l conduceți prea iute pe întreaga curbă a excitării sale. Îi puteți stimula punctul „dulce" și cu o limbă jucăușă, în timp ce-i intensificați plăcerea cu mâinile. Fiți atente să rămâneți bine înfipte la comandă. Poate vreți să folosiți și un mic vibrator, pe care să-l frecați de perineul partenerului (observați ce tresăriri de apreciere îi stârnesc procedeul acesta). Spuneți-i că vă înnebunește să-l vedeți și să-l faceți s-aștepte. Faceți-l să se încreadă în dorința voastră și în capacitatea voastră de a ține bine frâiele.

Continuându-vă călătoria, curând s-ar putea să întâmpinați niscai rezistențe. Respectați-i întotdeauna limitele (mai ales, aș adăuga, dacă v-ați încătușat pișicherul, dacă l-ați legat la mâini ori la ochi). Dar țineți minte că propriile voastre sentimente de dorință, confort și control vă vor furniza cel mai bun mod de a deschide căi noi. Dacă vă permite, fie la prima încercare, fie într-una ulterioară, stimulați lejer anusul partenerului cu limba ori cu degetele. La atingere, această zonă este extrem de moale, așa că fiți cu băgare de seamă, altfel veți fi imediat date-afară de-acolo, cu forța chiar. Lingeți partea exterioară a marginii anusului sau masați-o delicat cu buricele degetelor (fără gheare ascuțite!). Astfel veți face dintr-o felație ori dintr-o masturbare o aventură de nivel mondial.

Limita finală a călătoriei voastre este penetrarea, o spun iar: numai dacă vă permite și dacă nici voi n-aveți vreo problemă cu asta și chiar o doriți. Al doilea motiv, după igienă, pentru care multe femei sunt reticente la ideea de a-și penetra partenerii este acela că, din cauza unui ciudat stigmat social, echivalăm stimularea anală cu homosexualitatea și, deci, cu emascularea. Neluând la socoteală homofobia, această asociere spune multe despre viziunea restrictivă chiar și asupra heterosexualității, definită strict drept copulare penian-vaginală. Nicio parte a corpului nu e indiciu de orientare sexuală. Sânii nu sunt izvorul heterosexualității bărbaților, oricât ar fi ei de înclinați s-o creadă; nici fundurile nu sunt numai materialul deliciilor

homosexuale. Am să vă cer să priviți în voi însevă, să cugetați asupra oricărui concept peiorativ pe care-l nutriți și să faceți un efort de bună credință de a vă regândi vederile limitate și limitante despre corpul partenerului și al vostru, pentru a-l face un domeniu perfect navigabil, în întregime senzual și excepțional de erotic, predispus la explorări și plăceri nesfârșite.

Astea fiind spuse, dacă voi și partenerii voștri sunteți gata să continuați călătoria, ar trebui să combinați stimularea digitală cu cea orală, pentru a iniția penetrarea anală, căci astfel se procură lubrifierea necesară, ca și senzațiile intense de plăcere. Intrați în armonie cu ritmul lui și puneți buricul unui singur deget (o spun iar: nu cu unghiile, doamnelor!) pe intrarea anală. Doar când simțiți că e relaxat și deschis (credeți-mă, veți simți), împingeți ușurel degetul înăuntru și țineți-l așa, nemișcat. Continuați lingerea perineului și a marginii anusului, vibrând ușor degetul, însă fără să-l împingeți mai adânc. Când simțiți că se deschide mai mult (ceea ce, în mod ideal, se întâmplă la un moment dat), împingeți gingaș înainte. Continuați încet până când veți fi inserat cam 4 centimetri din deget în anusul partenerului, apăsând înainte în peretele perineului: felicitări, tocmai i-ați atins punctul G. Imediat ce se acomodează, puteți continua penetrarea în timp ce-i sugeți și masați testiculele, perineul și penisul, până când va fi pregătit să se desfete cu un orgasm ce-l va lăsa fără grai. Ca și până acum, nu vă grăbiți și faceți-l să aștepte. Sugerez, din toată inima, ca, la început, doar să-i țineți degetul în anus, în loc să-l mișcați înainte și înapoi. Mișcați-l lent înainte și-napoi, sau într-o parte și-n alta, lovind ușor punctul G. Puteți introduce în acest procedeu penetrări mai lungi, pentru varietate, atunci când e absolut limpede că e pregătit, sau puteți introduce un mic vibrator ori un dop anal. Dar, țineți minte, punctul G al partenerului vostru e în interior, așa că nu vă dezlănțuiți precum Rambo asupra lui și faceți-i doar ceea ce ați vrea să vă facă el vouă. În momentul acesta, nu e cazul pentru înfigere. Pentru a face această activitate nu doar

una spectaculoasă, dar și o semnificativă capitulare emoțională față de puterea voastră, fiți delicate, sensibile și pentru nimic în lume nu cedați controlul. Țineți minte, făcându-l să ceară și chiar să implore, legându-l, ciupindu-i sfârcurile și mângâindu-i pieptul, îl veți determina să nu uite niciodată acest climax de poveste, să-l vrea repetat, cu răsturnări noi și excitante (și la propriu, și la figurat).

În plus, și acest lucru este esențial, *e posibil să-și piardă erecția.* Unii bărbați, din cauza unei combinații de motive psihologice și fiziologice, nu pot păstra o erecție deplină atunci când sunt penetrați. Acest lucru *nu trebuie* să vă inhibe explorarea și nici să-l facă pe el conștient de starea erecției sale. Țineți-o înainte, fetelor! Faceți-l să aștepte, ca tensiunea să se acumuleze în tot corpul lui. Iar când, în sfârșit, va fi propulsat pe orbită, în mod cert vă va mulțumi pentru asta de multe ori, cu capul îngropat între coapsele voastre – adică după ce-și revine din stupoarea postorgasmică.

Concluzie

Bun, vă mai amintiți de Charlie, tipul de care vă povesteam în Introducere – cel cu o viață sexuală beton, care e căsătorit și cu copii de aproape zece ani?

Ei bine, până la urmă l-am adus într-o zi în biroul meu și l-am întrebat care-i este secretul: mai precis, ce anume fac el și soția lui pentru a ține flacăra pasiunii aprinsă cu atâta strălucire? Și știți ce mi-a spus?

— Nu facem nimic, doctore...

— Cum adică nu faceți nimic?

— Sigur, de făcut facem chestii, dar nu asta-i șmecheria, ce facem.

— Atunci care e? am întrebat.

— Să mă gândesc cum v-aș putea descrie, a zis Charlie. Păi, acum câteva seri, mă uitam la o emisiune despre expansiunea universului. Știi care-a fost cea mai mare greșeală a lui Einstein? El credea că universul e static. Ei bine, când și-a dat seama de asta, a spus că a fost cea mai mare greșeală din viața lui... Ei bine, asta cred eu că e cea mai mare greșeală pe care-o facem în relațiile noastre – presupunem că sunt statice și nu ne permitem să ne extindem odată cu universul. Nu știu. Nu-mi dau seama dacă are sens ce spun eu aci.

— Ba, de fapt, cred că are chiar foarte mult sens, Charlie. Sexul înseamnă expansiunea a ceea ce suntem, a ceea ce vrem și a ceea ce credem că vrem în cel mai incredibil și intim mod cu putință.

Charlie a dat din cap.

Dintr-odată, m-am gândit la femeia de pe puntea șubredă. Psihologii care au condus acel studiu au emis ipoteza că a te îndrăgosti e un proces de expansiune a sinelui, e acel prim impact puternic care te ține treaz toată noaptea ca să discuți și să mângâi, ca să cunoști ce-i place și ce nu-i place celuilalt, care-i sunt dezamăgirile și aspirațiile. Și nu numai că te îndrăgostești pur și simplu de cealaltă persoană, dar te îndrăgostești și de tine însuți așa cum te vede celălalt, te redescoperi, îți pui la îndoială propria identitate și propriile dorințe. Și totul se întâmplă cu asemenea viteză și frenezie, de parcă un curent electric ți-ar reîncărca creierul.

Dar imediat ce cuplurile ajung să se cunoască, de obicei încetează să-și mai pună la fel de multe întrebări despre ei înșiși și despre partener, iar fiorii rapidei expansiuni inițiale se risipesc, ducând la o scădere precipitată a nivelului de satisfacție și a dragostei. Dacă, totuși, cuplul se angrenează în activități reciproc expansive, poate continua să experimenteze sentimentele acelea de uluire și descoperire pentru totdeauna. De aceea e așa de important să-ți alegi un partener care să-ți ofere nu doar o temporară excitare fizică, ci, în primul rând, o atracție întemeiată și pe o compatibilitate intelectuală, emoțională și spirituală. Dacă o relație ajunge în acel moment în care fiecare poate prezice tot ce va face ori spune partenerul într-o situație anume, atât în pat, cât și dincolo de el, e vremea întrebărilor și pentru extinderea relației.

Cu cât mă gândeam mai mult la această concepție, cu atât eram mai convins că Charlie are dreptate. Sexul este arena ideală pentru expansiunea limitelor unei relații. Dar, ca să reușești, trebuie să te implici în comunicare și descoperire. Cei mai mulți dintre noi vor să se lase purtați de val, să experimenteze lumea cu priviri proaspete, cu ochii celuilalt, așa cum făceam când eram copii, să-și retrezească

spiritul tânăr, cam ca Tigroaica Albă, de care-am vorbit mai înainte. Dar bărbații, mai mult decât femeile, sunt învățați încă de la naștere să nu se lase duși de val, să fie adulți responsabili și maturi, să fie șefi, soți, protectori, capi de familie și tați. Sexul furnizează refugiul din calea constrângerilor vieții.

Sexul este acel domeniu unic unde, dacă e destulă dragoste și încredere în dorințele autentice ale celuilalt, poate fi experimentată pura plăcere a abandonului, într-un concert al tuturor simțurilor, care nu e cathartic doar din punct de vedere sexual, ci poate crea legături emoționale pe care nicio altă formă de interacțiuni nu le poate crea.

Totuși, pentru a ajunge la așa ceva, e nevoie de acea încredere și înțelegere de care dispun Charlie și soția lui. Trebuie să accepți faptul că mereu vor fi lucruri de explorat, mai multe fantezii care se schimbă. Iar relația trebuie să fie destul de puternică încât să se îndoaie și să crească fără să se rupă.

— Deci ăsta e secretul tău? l-am întrebat pe Charlie.

Mi-a rânjit scurt și șmecher:

— Păi, știi, avem și alte secrete... sexy. Nu c-ar fi toate perverse sau ceva de genu'. Chestia-i că știm unul despre celălalt lucruri pe care nu le știe nimeni altcineva: treburi pe care ne place să le facem ori să le spunem și care ne încing, fantezii pe care nu le-am destăinuit nimănui altcuiva. Și cred că de-aceea nimeni pe lumea asta n-ar putea nici pe-aproape să mă încingă ca nevastă-mea, chiar și după atâția ani. Adevărul e că, atunci când mă gândesc la ceva sexy, primul lucru pe care-mi vine să-l fac este să-i spun ei. Sexul îmi amintește de nevastă-mea. Iar nevastă-mea îmi amintește de sex. Și treaba asta tot crește și se extinde și se sucește și se răsucește în toate direcțiile, cam ca universul. Uite, de exemplu, noaptea trecută...

Charlie s-a oprit deodată.

— Lasă, e secret.

Apoi s-a ridicat, trepidând încă din cauza senzațiilor de noaptea trecută care-i veniseră în minte.

— Îmi pare rău că te dezamăgesc, doctore. N-am prea multe de spus despre poziții sau tehnici anume. Cred că, văzută din afară, viața mea sexuală pare destul de normală și plictisitoare... Dar îți spun ceva: n-aș da o noapte cu nevastă-mea pe un an la conacul Playboy.

Charlie a închis ușa în urma lui.

M-am gândit o clipă la Einstein și la greșeala de a nu-și fi dat seama că universul e în continuă expansiune.

Ochii mi s-au îndreptat spre fotografia de pe biroul meu, cea cu puntea suspendată peste cheile Capilano.

Apoi am ridicat receptorul:

— Hei, iubito, am șoptit în telefon. Vreau să-ți spun ceva... e un fel de secret. Ai un minut liber?

— Da, mi-a șoptit, cu cele mai sexy cuvinte* din dicționarul limbii engleze.

---

* *I do*; după original e răspunsul mirilor la întrebarea „O/Îl iei în căsătorie de bună voie și nesilit/ă de nimeni", la cununia religioasă sau civilă (*n.t.*).

MULȚUMIRI

Aș vrea să-i mulțumesc, din nou, dragii mele prietene Naomi Pitcairn pentru ilustrațiile ei elegante, pentru limerickurile mortale și pentru excepționalul ochi artistic.

Îi sunt îndatorat prietenei mele Sue Rosenstock, ale cărei edificatoare sugestii editoriale au ajutat mult aceste pagini.

Multe mulțumiri lui Judith Regan.

Multă stimă pentru capacitățile sale manageriale se îndreaptă spre Cassie Jones și spre toată lumea din echipa Collins, pentru sprijinul lor.

Agentul meu, Richard Abate, îmi câștigă constant aprecierea pentru simțul său strategic și pentru judecata sănătoasă.

Emily Blair, creatoarea site-ului meu, trebuie prețuită pentru estetica sa simplă, pentru maniera simpatică și pentru incredibila ei versatilitate.

Prietenului și mentorului meu, dr. William Granzig, pe care-l apreciez din toată inima pentru entuziasmul, înțelepciunea și umorul său, care sunt o sursă constantă de împrospătare intelectuală.

Tuturor celor de la AASECT (Asociația Americană a Educatorilor, Consilierilor și Terapeuților Sexologi), vă mulțumesc pentru importanta voastră muncă și pentru că întrețineți una dintre

cele mai vivace comunități online în care am avut norocul să mă implic.

Soției, fiilor, familiei și prietenilor mei, pentru care nu am cuvinte să le mulțumesc: vechii greci ne-au învățat că sunt șase feluri de dragoste – *eros*, *ludus*, *storge*, *pragma*, *mania* și *agape* –, iar voi m-ați învățat înțelesul fiecăreia dintre ele.

Și, în sfârșit, vreau să le mulțumesc bărbaților și femeilor de toate vârstele și din toate straturile sociale care au fost destul de curajoși să vorbească cu mine despre cele mai intime sentimente și gânduri ale lor despre sex. Vă mulțumesc pentru onestitate și pentru curaj. Cum a scris rabinul Hillel: „Dacă eu nu sunt de partea mea, cine va fi? Și dacă numai eu sunt de partea mea, atunci ce sunt eu? Și dacă nu acum, atunci când?“

BIBLIOGRAFIE

Angier, Natalie. *Woman, An Intimate Geography.* New York: Anchor, 1999.

Aron, Arthur, Elaine Aron, Colin McKenna și Christina C. Norman. „Couples Shared Participation in Novel and Arousing Activities and Experienced Relationship Quality." *Journal of Personality and Social Psychology* Vol. 78, Nr. 2: 273-284 (2000).

Bechtel, Stefan și Lawrence Roy Stain, (ediția din *Men's Health Magazine*). *Sex: A Man's Guide.* New York: Berkley, 1998.

Brooks, Gary R. *The Centerfold Syndrome.* New York: Josey-Bass, 1995.

Cambell, Keith, Craig A. Foster, Jeffrey D. Green și Betty S. Witcher. „Arousal and Attraction: Evidence for Automatic and Controlled Process."
Journal of Personality and Social Psychology Vol. 74, Nr. 1: 86-101 (1998).

Cattrall, Kim. *Satisfaction: Art of the Female Orgasm.* New York: Warner Books, 2003.

Cohen, Joseph. *The Penis Book.* New York: Broadway Books, 2004.

Comfort, Alex. *The Joy of Sex.* New York: Pocket Books, 1972.

Crenshaw, Theresa. *The Alchemy of Love and Lust.* New York: Pocket Books, 1997.

Fisher, Helen. *Why We Love.* New York: Henry Holt and Co., 2004.

Freud, Sigmund. *An Outline of Psychoanalysis.* New York: W. W. Norton, 1940.

Freud, Sigmund. *New Introductory Lectures on Psychoanalysis.* New York: W. W. Norton, 1940.

Furhman, Joel. *Eat to Live.* New York: Little, Brown, 2003.

Gottman, John. *The Seven Principles of Making Marriage Work.* New York: Three Rivers Press, 2001.

Herring, Richard. *Talking Cock.* New York: Thunder's Mouth Press2004.
Kaplan, Helen Singer. *The Illustrated Manual of Sex Therapy.* New York: Brunner-Routledge, 1988.
Keesling, Barbara. *How to Make Love All Night.* New York: Harper Paperbacks, 1995.
Koedt, Anne. *The Myth of the Vaginal Orgasm.* New York: New York Radical Women, 1968.
Lai, Hsi. *The Sexual Teachings of the White Tigress.* Rochester, Vermont: Destiny Books, 2001.
Lamm, Steven. *The Hardness Factor.* New York: HarperCollins, 2005.
Leiblum, Sandra și Raymond Rosen. *Principles and Practice of Sex Therapy, Third Edition.* New York: The Guilford Press, 2000.
Margolis, Jonathan. *O: The Intimate History of the Orgasm.* New York: Grove, 2004.
Masters, W. H. și V. E. Johnson. *Human Sexual Response.* Boston: Little, Brown, 1966.
Masters, W. H. și V. E. Johnson. *Human Sexual Inadequacy.* Boston: Little, Brown, 1970.
Money, John. *Love Maps.* New York: Prometheus Books, 1988
Morris, Desmond. *The Naked Woman.* New York: Thomas Dunne Books, 2005.
Rush, Norman. *Mortals.* New York: Knopf, 2003.
Schnarch, David. *Passionate Marriage.* New York: Owl Books, 1998.
Schultz, Louis R. *Out in the Open: The Complete Male Pelvis.* Berkeley, California: North Atlantic Books, 1999.
Tiger, Lionel. *The Decline of Males.* New York: St. Martins Press, 2000.
Tisdale, Sallie. *Talk Dirty to Me.* New York: Anchor Books, 1998.
Wellings, Kaye. *First Love, First Sex.* New York: HarperCollins, 1986.
Wiener-Davis, Michele. *The Sex-Starved Marriage.* New York: Simon and Schuster, 2003.

IAN KERNER

CUM SĂ SATISFACI UN BĂRBAT

Autorul bestsellerului internațional **Cum să satisfaci o femeie** reia explorările sexualității, oferind soluții practice și bine documentate la cele mai frecvente întrebări pe care și le pun femeile când vine vorba de filosofia sexuală masculină. **Cum să satisfaci un bărbat** ajută orice femeie să înțeleagă mai bine corpul masculin și să-l facă să vibreze până la extazul suprem.

„Un Master Class în bărbați. O carte de cinci stele."

New York Post

„Ian Kerner a scris continuarea logică a cărții *Cum să satisfaci o femeie*, oferind tehnici detaliate care asigură plăcerea sexuală masculină."

Barnes & Noble.com

„Sfaturile lui Ian Kerner despre cum să gâdili libidoul masculin cu mult înainte de a ajunge în dormitor mă fac să mă simt ca o versiune feminină a lui Luke Skywalker, instruit de un Yoda mult mai elocvent."

Sex Herald

ISBN 978-973-47-2850-3

9 789734 728503

www.edituraparalela45.ro

PREȚ cu TVA 35 LEI